

หนังสือดี เปลี่ยนแปลงชีวิตได้

มอบหนังสือดี เป็นของขวัญสำหรับคนที่รักและห่วงใย

หนังสือขายดี

มีชีวิตที่ดี

20 บทเรียนสำคัญของชีวิต **ที่ไม่ได้สอน**
ในตำรา ของโรงเรียนหรือมหาวิทยาลัย

LIFE'S GREATEST LESSONS

: 20 Things That Matter



เขียนโดย : **ดร.ฮัล เออร์บาล (Hal Urban)**

แปลและเรียบเรียงโดย : **วรรณนา วงษ์จันทร์**

บรรณาธิการโดย : **สมชัย เบญจมิตร**

 **BEE MEDIA**
Self-Development



มุ่งมั่นทำหนังสือดี... เพื่อคุณ

หนังสือ **มีชีวิตที่ดี** : 20 บทเรียนสำคัญของชีวิต ที่ไม่ได้สอนในตำรา
ของโรงเรียนหรือมหาวิทยาลัย

แปลจาก : LIFE'S GREATEST LESSONS : 20 Things That Matter

เขียนโดย : **Hal Urban** (ฮัล เออร์บาล)

แปลและเรียบเรียงโดย : **วรรธนา วงษ์จันทร์** บรรณาธิการโดย : **สมชัย เบญจมิตร**

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2567 โดย บริษัท บี มีเดีย กรุ๊ป (ประเทศไทย) จำกัด
ห้ามการลอกเลียนไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้ รวมทั้งการจัดเก็บถ่ายทอด ไม่ว่าจะด้วยรูปแบบหรือวิธีการใด ๆ
ด้วยกระบวนการทางอิเล็กทรอนิกส์ การถ่ายภาพ การบันทึก หรือวิธีการอื่นใด โดยไม่ได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษร
Thai Translation copyright © 2024 By Bee Media Group (Thailand) Co., Ltd. LIFE'S GREATEST LESSONS: 20 Things
that Matter. Original English Language edition Copyright © 1992, 1997, 2000, 2003 by Hal Urban All Rights Reserved.
Published by arrangement with the original publisher, Fireside, an Imprint of Simon & Schuster, LLC

พิมพ์ครั้งแรก : เมษายน 2567

2404 9 8 7 6 5 4 3 2 1

ISBN 978-616-444-063-0 ราคา 180 บาท

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

เออร์บาล, ฮัล.

มีชีวิตที่ดี : 20 บทเรียนสำคัญของชีวิต ที่ไม่ได้สอนในตำรา ของโรงเรียนหรือ
มหาวิทยาลัย. - นนทบุรี : บี มีเดีย กรุ๊ป (ประเทศไทย), 2567.

176 หน้า

1. จิตวิทยาประยุกต์. 2. พัฒนาการตนเอง I. วรรธนา วงษ์จันทร์, ผู้แปล. II. ชื่อเรื่อง.

153.8

ISBN 978-616-444-063-0



BEE MEDIA

มุ่งเน้นทำหนังสือดี... เพื่อคุณ

จัดพิมพ์โดย **สำนักพิมพ์ บีมีเดีย** Self-Development

69 ซ.เรวัติ 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

จัดจำหน่ายโดย : บริษัท ซีเอ็ดดูเคชั่น จำกัด (มหาชน) | พิมพ์ที่ บริษัท โรงพิมพ์อักษรสัมพันธ์ (1987) จำกัด
1858/87-90 ถนนเพชรตัด 1 แขวงบางนาใต้ เขตบางนา กรุงเทพฯ 10260 | 18 ซอยประชาอุทิศ 33 แขวงบางมด เขตทุ่งครุ
โทรศัพท์ 02-826-8000 โทรสาร 02-826-8356-9 http://www.se-ed.com | กรุงเทพฯ 10140 โทร. 02-428-7500 Line ID : @asp1987

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



TO _____

FROM _____

- สิ่ง ดี ๆ จาก ผู้ ให้ สู ผู้ รับ -

ผู้ที่มอบหนังสือเล่มนี้ให้แด่ท่าน คือผู้ที่มีความเอาใจใส่และปรารถนาแต่สิ่งที่ดีที่สุด จึงได้มอบหนังสือเล่มนี้ที่จะช่วยทำให้ทุก ๆ สิ่งในชีวิตของท่านดีขึ้น ให้ท่านมี 20 บทเรียนสำหรับชีวิต ที่ไม่ได้สอนในตำราของโรงเรียนหรือมหาวิทยาลัย ซึ่งจะช่วยให้ท่านมีหลักคิดในการดำเนินชีวิต มีความสุข ประสบความสำเร็จ และมีชีวิตที่ดี

นี่คือสิ่งที่คนพิเศษผู้ที่รักและห่วงใยในตัวท่าน ได้มอบหนังสือเล่มนี้ให้ เพื่อต้องการให้คนที่รักและห่วงใย มีชีวิตที่ดีขึ้นตลอดไป

เพราะหนังสือดีเล่มนี้ เปลี่ยนแปลงชีวิตคนเราให้ดีขึ้นได้

สมชัย เบญจมิตร

มุ่งบันทึกบทสวด... เพื่อคุณ

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

- เกี่ยวกับผู้เขียน -



ดร.ฮัล เออร์บาล สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรีและปริญญาโท สาขาประวัติศาสตร์ รวมทั้งปริญญาเอก สาขาการศึกษาและจิตวิทยาจากมหาวิทยาลัยซานฟรานซิสโก เขายังทำงานหลังได้รับปริญญาเอกที่มหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ด ในด้านจิตวิทยาวิธีการปฏิบัติงานให้ได้ผลสูงสุดอีกด้วย

ดร.ฮัล เป็นคนที่มุ่งมั่นในการสอนหนังสือและมีความรักอันยิ่งใหญ่ให้กับคนหนุ่มสาว เป็นเวลา 35 ปีที่เขาอุทิศตัวเองให้กับการนำสิ่งที่ดีที่สุดในตัวพวกเขาออกมา ซึ่งรวมทั้งลูกชาย 3 คนที่เขาเลี้ยงดูในฐานะพ่อเลี้ยงเดี่ยวและลูกศิษย์ของเขาที่โรงเรียนมัธยม ซาน คาร์ลอสไฮสคูล โรงเรียนมัธยมวูดไซด์ไฮสคูล และมหาวิทยาลัยซานฟรานซิสโก

เขาเดินทางไปบรรยายทั่วโลกเกี่ยวกับเรื่องการมีชีวิตที่ดี การมีบุคลิกลักษณะในแง่ดีกับความสัมพันธ์ที่มีต่อคุณภาพชีวิต เขาเคยทำการนำเสนอในการประชุมระดับชาติ เคยจัดสัมมนาเชิงปฏิบัติการกับคณะครูอาจารย์ และเคยบรรยายให้นักศึกษา ผู้ปกครอง กลุ่มคนในโบสถ์ และคนในวงการธุรกิจฟังมากมาย

ผลงานเขียนของ **ดร.ฮัล เออร์บาล** ช่วยเปลี่ยนแปลงชีวิตผู้คน มากมายและเป็นที่ยอมรับแพร่หลาย มีการจัดพิมพ์เป็นภาษาไทยแล้ว คือ **1. มีชีวิตที่ดี** (หนังสือเล่มนี้) **2. ชีวิตดีขึ้นได้ ด้วยวิธีคิดวิธีพูดที่ดี** โดย สำนักพิมพ์ บี มีเดีย



“ความสำเร็จ หมายถึงการกำดัดที่สุด

เท่าที่เราสามารถทำได้กับสิ่งที่เรามี

ความสำเร็จอยู่ที่ **‘การลงมือทำ’**... ไม่ใช่อยู่ที่การได้มา

แต่อยู่ที่ **‘การพยายาม’**... ไม่ได้อยู่ที่การได้ชัยชนะ”

- วินู เดวีส

หมายเหตุ บรรณาธิการ

คำกล่าวที่ว่า “ชีวิตคนเราว่าจะเกิดมาเป็นมนุษย์ได้นั้นยาก แต่การมีชีวิตอยู่บนโลกนั้นกลับเป็นเรื่องที่ยากกว่าหลายเท่า”

คนเราทุกคนจึงต้องดิ้นรนไขว่คว้าหาสิ่งที่ดีที่สุดให้กับตนเอง โดยจะต้องมีบทเรียนสำคัญสำหรับชีวิตเพื่อใช้เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต ให้ยืนหยัดบนโลกที่แสนจะลึกลับวุ่นวายและเปลี่ยนแปลงตนเอง เพื่อให้มีชีวิตที่ดีขึ้น

หนังสือ **“มีชีวิตที่ดี : 20 บทเรียนสำคัญของชีวิต ที่ไม่ได้สอนในตำรา ของโรงเรียนหรือมหาวิทยาลัย”** เล่มนี้เป็น **หนังสือดี** แปลจากหนังสือขายดี LIFE'S GREATEST LESSONS : 20 Things that Matter เขียนโดย **ดร.ฮัล เออร์บาล** บรรจุนี้อาหมากถึง 20 บทเรียนสำคัญของชีวิต ที่ไม่ได้สอนในตำราของโรงเรียนหรือมหาวิทยาลัย โดยพูดถึงความหมายที่แท้จริงของความสำเร็จ พูดถึงทัศนคติที่แท้จริงสำหรับชีวิตเพื่อให้เกิดความสุขอย่างยั่งยืน พูดถึงวิธีนำความสามารถของตนเองออกมา พูดถึงอุปนิสัยที่จะทำให้ชีวิตมีความสุขบนความสำเร็จที่แท้จริง และยังพูดถึงโลกสามมิติที่เป็นองค์ประกอบของชีวิตของเรานั้นคือ **“ร่างกาย” “ความคิดจิตใจ”** และ **“จิตวิญญาณ”** แนวคิดทั้งหมดในหนังสือเล่มนี้ เรียบง่าย และชัดเจนตรงประเด็น เหมาะสำหรับการใช้เป็นหลักในการดำรงชีวิตบนโลกวุ่นวายลึกลับ และช่วยให้มีชีวิตที่ดีตลอดไปได้

สำนักพิมพ์  **BEE MEDIA** Self-Development มีความภูมิใจที่ได้จัดทำ **“หนังสือดี”** เล่มนี้ และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะช่วยให้ท่านมีบทเรียนสำคัญสำหรับชีวิต เพื่อเปลี่ยนแปลงตนเองไปสู่สิ่งที่ดีกว่าได้ตลอดกาล

เพราะหนังสือดีเล่มนี้ เปลี่ยนแปลงชีวิตให้ดีขึ้นได้

สมชัย เบญจมิตร

มุ่งมั่นทำหนังสือดี... เพื่อคุณ

“ถ้าฉันถูกขอให้มอบสิ่งที่ฉันมองว่าเป็น
คำแนะนำที่มีประโยชน์มากที่สุดสำหรับมนุษย์
ทุกคน มันย่อมเป็นสิ่งนี้...

จงคาดหวังว่า ‘ปัญหา’ เป็นส่วนหนึ่ง
ที่ไม่อาจเลี่ยงได้ของชีวิต

และเมื่อมันมาหา จงเปิดหน้ามองสบตา
มันตรง ๆ แล้วพูดว่า ‘ฉันจะใหญ่กว่าเจ้า เจ้า
ไม่สามารถเอาชนะฉันได้’”

- แอน แลนเดอร์ส

มีชีวิตที่ดี

20 บทเรียนสำคัญของชีวิต **ที่ไม่ได้สอน**
ในตำรา ของโรงเรียนหรือมหาวิทยาลัย

LIFE'S GREATEST LESSONS

: 20 Things That Matter

เขียนโดย : Hal Urban

สารบัญ

เกี่ยวกับผู้เขียน	4	หมายเหตุ บรรณาธิการ	5
บทนำ	ผมเขียนหนังสือเล่มนี้ด้วยเหตุผล 4 ประการ	8	



มีชีวิตที่ดี

20 บทเรียนสำคัญของชีวิต **ที่ไม่ได้สอน**
ในตำรา ของโรงเรียนหรือมหาวิทยาลัย

1	ความสำเร็จ เป็นอะไรที่มากกว่าแค่ “หาเงิน”	13
2	ชีวิตเป็นเรื่องยาก... และไม่ยุติธรรมเสมอไป	21
3	ชีวิตเป็นเรื่องสนุก... และทฤษฎีอย่างเหลือเชื่อ	28
4	จงมีชีวิตอยู่โดยการเลือก ไม่ใช่โดยบังเอิญ	36
5	ทัศนคติคือทางเลือก และเป็นทางเลือกที่สำคัญที่สุดที่เคยทำ	45
6	อุปนิสัยของเรา คือกุญแจสู่ความสำเร็จ	56
7	การมีความรู้สึกขอบคุณเป็นอุปนิสัยอย่างหนึ่ง และเป็นอุปนิสัยที่ดีที่สุดที่เคยมีในชีวิตมนุษย์	65
8	คนดี ๆ สร้างชีวิตบนพื้นฐานของความเคารพนับถือ	75
9	“ความซื่อสัตย์” ยังคงเป็นนโยบายที่ดีที่สุดของชีวิต	85
10	คำพูดที่เมตตามีต้นทุนน้อย แต่ให้ผลสำเร็จได้มาก	95
11	แรงบันดาลใจที่แท้จริง มาจากภายในของตัวเราเอง	102
12	เป้าหมายคือความฝัน ที่จะต้องมีกำหนดเส้นตาย	111
13	ไม่มีอะไรแทนที่ความขยันได้	120
14	ชีวิตต้องเสียสละอะไรบางอย่าง เพื่อให้ได้อะไรบางอย่าง	126
15	คนที่ประสบความสำเร็จไม่ได้มองหาเวลา แต่จะสร้างเวลา	134
16	ไม่มีใครเพิ่มความนับถือตนเองให้คุณได้... นอกจากตัวคุณเอง	143
17	“ร่างกาย” ต้องการอาหารบำรุงและการออกกำลังกาย “ความคิดจิตใจ” และ “จิตวิญญาณ” ก็เช่นกัน	151
18	ไม่เป็นไรที่ล้มเหลว ใคร ๆ ก็เคยล้มเหลวกันทั้งนั้น	161
19	ชีวิตจะง่ายขึ้น เมื่อเรารู้ว่าอะไรเป็นเรื่องที่สำคัญ	168
20	สิ่งสำคัญที่สุดในชีวิต คือการ “เป็นคนดี”	171

บทนำ

ผมเขียนหนังสือเล่มนี้ ด้วยเหตุผล 4 ประการ

1. เพราะคนเราไม่เด็กเกินไปหรือแก่เกินไป
ที่จะเรียนรู้บทเรียนที่ยิ่งใหญ่ที่สุดสำหรับชีวิต...
และทุกช่วงเวลาเหมาะสมเสมอ

ผมเป็นครูอยู่ 35 ปี และรักทุก ๆ ภาทของการเป็นครู
ผมได้สอนเด็กนักเรียนในโรงเรียนมัธยมของรัฐบาล สอนผู้ใหญ่ในมหา
วิทยาลัยเยซุอิต อีกทั้งได้บรรยายให้เด็กชั้นประถมและมัธยมต้นฟัง
บ่อย ๆ ผมพบว่า ไม่ว่าคนเราจะอายุเท่าไร ล้วนต้องการมีชีวิตที่ดี
ต้องการจะเข้าใจชีวิตให้ลึกซึ้งและใช้ชีวิตได้เต็มร้อย ทุกคนล้วนกระหาย
ที่จะเรียนรู้ทั้งนั้น จดหมายและอีเมลที่ผมได้รับแทบจะทุกวันจากเด็ก ๆ
จากวัยรุ่น และจากผู้ใหญ่สามารถยืนยันเรื่องนี้ได้

เซนต์ อิกนาทียุส โลโยลา ผู้ให้การศึกษายิ่งใหญ่ที่สุดคนหนึ่งของ
โลกกล่าวไว้ว่า **“เราจะเรียนรู้ต่อเมื่อเราพร้อมจะเรียนรู้แล้วเท่านั้น”**
ตลอดชีวิตของผม ผมไม่เคยเจอช่วงเวลาเหมือนปัจจุบันที่คนจำนวนมาก
ไม่เพียงเปิดกว้างกับการเรียนรู้เท่านั้น แต่ยังตรวจสอบคุณค่าและลำดับ
ความสำคัญของมันซ้ำอีกครั้งด้วย แต่หลังจากที่มีความสุขกับยุคของ
ความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีและเศรษฐกิจอย่างไม่เคยมีมาก่อน...
โลกของเราก็สิ้นคลอน ปรากฎการณ์ **“ดอต-คอม”** พังทลาย ตลาดหุ้น
และเศรษฐกิจจตกวบ เหตุการณ์ 11 กันยายน 2001 ทำให้เราเศร้าใจ

และเตือนให้เรารู้ถึงความอ่อนแอของเรา อีกทั้งข่าวอื้อฉาวของบริษัทที่ล้มละลายในปี 2002 ยังทำให้เราซ็อกและงงงวยมากขึ้น

ในฐานะที่เป็นผู้ศึกษาและสอนประวัติศาสตร์มานาน ผมจึงรู้ว่าช่วงเวลาที่ยากลำบากของชีวิตนั้นจะดึงเอาส่วนที่ดีที่สุดในตัวเราออกมา เมื่อคนเริ่มตั้งคำถามเกี่ยวกับสิ่งที่สำคัญจริง ๆ ต่อชีวิตของพวกเขา ก็มักจะได้พบกับคำตอบที่ถูกต้องเสมอ ผมจึงดีใจและรู้สึกเป็นเกียรติที่หนังสือของผมกำลังมีส่วนช่วยในกระบวนการดังกล่าวนี้

2. เพราะไม่ได้มีการสอนเรื่อง “ชีวิตดำเนินไปได้อย่างไร” หรือ “อะไรคือสิ่งสำคัญสำหรับชีวิต” ในโรงเรียนหรือมหาวิทยาลัย

โดยส่วนใหญ่แล้ว โรงเรียนหรือสถานศึกษาของเรา มีบทบาทอย่างมากนับตั้งแต่ชั้นประถมจนถึงมหาวิทยาลัย พวกเขาสอนเราสารพัดวิชา ซึ่งทำให้เรามีความรู้เพิ่มขึ้นและมีทักษะที่มีค่า **แต่มีอะไรบางอย่างหายไป** ในหลักสูตรการสอน นั่นคือ **เราไม่ได้สอนลูกศิษย์ของเราเกี่ยวกับชีวิตว่า มันจะดำเนินไปได้อย่างไร หรืออะไรคือสิ่งสำคัญสำหรับชีวิต** โดยไม่เคยมีความต้องการมากกว่านี้เลยสำหรับเรื่องดังกล่าว และไม่ได้ให้ความสนใจกับเรื่องนี้เลยแม้แต่น้อย

แต่เราไม่ต้องการเป็นเพียงแค่ **“โรงเรียนประสบความสำเร็จ”** สำหรับการหาเครื่องมือที่ถูกต้องเพื่อให้ประสบความสำเร็จในชีวิตเท่านั้น เรายังต้องการความช่วยเหลือในการสร้างทัศนคติและทักษะที่จำเป็นเพื่อการมีชีวิตที่ดีและอยู่ในสังคมได้อย่างน่าพอใจ มีการตั้งเป้าหมายเพื่อให้ประสบความสำเร็จในชีวิต และเพื่อมีความสุขกับความรู้สึกที่ว่าตนเองมีคุณค่า

ในฐานะอาจารย์ผู้ให้ความรู้และการศึกษา ผมรู้สึกถึงความต้องการนี้มานานแล้ว แต่คำอ้อนวอนของผมมักจะถูกเมิน ผู้บริหารโรงเรียนสนใจในเรื่องคะแนนสอบและงบประมาณมากกว่า การช่วยให้ลูกศิษย์ของเรา

พัฒนาขึ้น มีชีวิตที่ดี มีความสุขประสบความสำเร็จอย่างแท้จริง ดูเหมือนจะไม่ใช่ความรับผิดชอบของโรงเรียน ดังนั้นผมจึงเขียนหนังสือเล่มนี้ขึ้นเพื่อเติมช่องว่างนั้นให้เต็ม เพื่อช่วยตัวของเราและเด็ก ๆ ของเราให้เข้าใจว่า **อะไรคือสิ่งสำคัญสำหรับชีวิต อะไรคือบุคลิกลักษณะที่ดี และแนวทางการทำให้ตนเองประสบความสำเร็จในชีวิตเป็นอย่างดี**

3. เพราะคนเราส่วนใหญ่ต้องการความช่วยเหลือในการค้นหาว่าตัวเราสามารถเป็นคนดีได้แค่ไหน

เมื่อสองสามปีก่อนในห้องสัมมนา ผมได้ฟังนักจิตวิทยา คนหนึ่งพูดว่า กว่าคนคนหนึ่งจะอายุ 18 ปี เขาหรือเธอต้องถูกบุลลี่หรือถูกดูถูกดูแคลนมากกว่า 1 แสนครั้ง ผมไม่ทราบว่าเขาได้ตัวเลขนั้นมาจากไหน แต่ก็ไม่น่าประหลาดใจ เพราะความจริงก็คือ ชีวิตของเราถูกบุลลี่มากเกินไปจริง ๆ เริ่มตั้งแต่เรายังเด็ก ถูกบุลลี่มาจากสารพัดแหล่ง และยังคงต่อเนื่องมาจนเติบโตเป็นผู้ใหญ่ นอกจากนี้สื่อต่าง ๆ ยังกระหน่ำเราทุกวันเกี่ยวกับข่าวร้าย ๆ ข่าวในแง่ลบที่ระดมเข้ามาทุกวัน ค่อย ๆ มีผลร้ายต่อพวกเราอย่างช้า ๆ ยิ่งเราได้ยินบ่อยเท่าไร เราก็ยิ่งมีแนวโน้มที่จะเชื่อมั่นมากขึ้นเท่านั้น

นี่ไม่ใช่จุดประสงค์ของผมที่จะสำรวจตรวจสอบว่าทำไมเรื่องนี้จึงเกิดขึ้น ผมเพียงแต่ต้องการจะชี้ให้เห็นว่ามันเป็นโซ่ร้ายของชีวิต ที่ผมเขียนหนังสือเล่มนี้ก็เพราะผมคิดว่าพวกเราต้องการความช่วยเหลือในการหันมองอีกด้านหนึ่งของมนุษย์ ผมเชื่อว่าคนส่วนใหญ่ในโลกนี้เป็นคนดี มีความรับผิดชอบ มีความรัก ความเอื้ออาทร และอื่น ๆ อีกมากมาย เพียงแต่ไม่ถูกประกาศให้ใครรู้เท่านั้น การเป็นคนดีไม่ทำให้ตกเป็นข่าว ผมยังเชื่อด้วยว่าพวกเราส่วนใหญ่ไม่ได้รับการสรรเสริญชมเชยมากเท่าที่ควร คนเรามักมีคุณสมบัติ ๆ ที่เราไม่รู้ตัวว่าเรามี มันเป็นขุมทรัพย์ภายในที่ยังไม่เคยค้นพบ และไม่เคยนึกฝันว่ามี **ผมหวังว่าหนังสือเล่มนี้**

จะตั้งเป้าสิ่งดี ๆ ในชีวิตของตัวเองออกมา เพราะการค้นหาสิ่งดี ๆ ในชีวิต คือความสุขที่ยิ่งใหญ่ที่สุดอย่างหนึ่งของเราเอง

4. เพราะความจริงที่สอนกันมาตั้งแต่อดีต ไม่เคยล้าสมัย... แม้กระทั่งกับคนรุ่นใหม่

ปีที่แล้วก่อนที่จะลงมือร่างหนังสือเล่มนี้ ผมได้ไปบรรยายเรื่อง **“ความหมายที่แท้จริงของความสำเร็จ”** ให้กับนักศึกษาในมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งฟัง ผมเริ่มต้นด้วยการพูดถึงข้อความบางอย่างที่คนเราถูกระดมเข้าใส่อยู่เสมอ และต้องการให้พวกเขารู้ว่าข้อความของผมอาจตรงกันข้าม ดังนั้นจึงเริ่มต้นด้วยการบอกพวกเขาในสิ่งที่ผมไม่มี นั่นคือผมไม่มี “เคล็ดลับสู่ความสำเร็จ” ไม่มี “สูตรมหัศจรรย์” สำหรับความสุขเต็มร้อย ไม่มี “เทคนิคใหม่ที่น่าทึ่ง” สำหรับการบรรลุความฝัน ไม่มีวิธีที่ “รวดเร็วและง่ายดาย” ในการได้รับความร่ำรวยและมีอำนาจ อีกทั้งไม่มีวิธีการ “พิเศษ” ในการให้ได้มาซึ่งทุกอย่างที่ต้องการ

วันนั้นผมพูดถึงคุณค่าเก่าแก่ที่สืบทอดกันมานานจนเป็นที่นับถืออย่างเช่น **ความเคารพ ความเมตตา ความซื่อสัตย์ ความชื่นชม ความปรารถนา ความขยันหมั่นเพียร ความรับผิดชอบ และการเป็นคนดี** ประเด็นของผมคือมันไม่มีทางลัด ไม่มีวิธีง่าย ๆ และไม่มีวิธีใหม่ ๆ ในการประสบความสำเร็จที่แท้จริง แต่เป็นสิ่งที่ทุกคนต้องขวนขวายเอง เพื่อให้ได้มันมา

ผมทั้งประหลาดใจและดีใจที่พวกเขาหลายคนยังอยู่ต่อหลังการบรรยายจบ หนึ่งในนั้นที่เป็นคนหนุ่มพูดว่า “รู้มั๊ยว่าอาจารย์ไม่ได้พูดเพียงสิ่งที่ผมไม่เคยได้ยินมาก่อน แต่อาจารย์สามารถรวบรวมเรื่องนี้ให้ฟังดูมีเหตุผลมากขึ้น นี่อาจารย์กำลังให้ความหมายใหม่กับความจริงที่สอนกันมาตั้งแต่ในอดีตเลยนะเนี่ย” แล้วอาจารย์อาวุโสคนหนึ่งที่ยืนอยู่ใกล้ ๆ ก็พูดขึ้นว่า “ขอบคุณครับอาจารย์ เราทุกคนจำเป็นต้องถูกเตือนว่าอะไรคือ

สิ่งที่สำคัญจริง ๆ สำหรับชีวิตบ้าง” และนี่คือเด็กหนุ่มที่เพิ่งเข้ามาวิทยาลัยกับชายสูงวัยที่ใกล้จะถึงบั้นปลายของอาชีพการงานแล้วกำลังบอกผมในสิ่งเดียวกัน แม่เจ้า! ผมรักสองคนนี้จริง ๆ ! พวกเขาช่วยให้ผมตัดสินใจได้ว่าผมต้องเขียนหนังสือเล่มนี้

บทเรียนสำคัญสำหรับชีวิต 20 ประการ ที่ไม่ได้สอนในตำราของโรงเรียนหรือมหาวิทยาลัย

ทำไมหนังสือเล่มนี้ต้องมีบทเรียนที่ดีสำหรับชีวิต

20 ประการ ไม่มีเหตุผลอะไรหรอกครับ อาจเป็นเพราะ 30 มันมากเกินไป และ 19 ก็ฟังไม่เข้าที่ 20 บังเอิญเป็นตัวเลขกลม ๆ ที่เข้ากับสิ่งที่ผมจะพูดได้พอดี ผมไม่ได้อ้างว่ามีเพียง 20 หัวข้อเท่านั้นที่เราต้องรู้ เพียงแต่ว่ามันเป็นหัวข้อที่มีค่ามากที่สุด เป็น 20 หัวข้อที่ผมภาวนาให้ตัวเองรู้ตั้งแต่สมัยยังหนุ่ม แต่ตอนนี้ผมอายุปาเข้าไปตั้งปลาย 30 แล้วผมถึงได้รู้ว่าชีวิตดำเนินไปได้อย่างไร บางที 20 หัวข้อนี้อาจจะช่วยคนอื่นที่กำลังพยายามคิดอยู่ และที่สำคัญก็คือการนำความรู้ในเรื่องนี้ไปใช้เราจำเป็นต้อง **“ทำ”** มากกว่าเพียงแค່เรียนรู้อเพื่อเข้าใจมันเท่านั้น เพราะการรู้ก็เรื่องหนึ่ง แต่การนำมาใช้ก็เป็นอีกเรื่องหนึ่ง ดัง **สุภาษิตจีนโบราณ** ที่กล่าวไว้ว่า

“ฉันได้ยืม... แล้วฉันก็ลืม
ฉันได้เห็น... แล้วฉันก็จำได้
เมื่อฉันทำ... แล้วฉันก็เข้าใจ”

ขอให้ผู้อ่านทุกท่านมีชีวิตที่ดีครับ

ความสำเร็จ เป็นอะไรที่มากกว่าแค่ “หาเงิน”

“ความสำเร็จ หมายถึงการทำดีที่สุดเท่าที่เราสามารถทำได้กับสิ่ง
ที่เรามี ความสำเร็จอยู่ที่ ‘การลงมือทำ’... ไม่ใช่อยู่ที่การได้มา
แต่อยู่ที่ ‘การพยายาม’... ไม่ได้อยู่ที่การได้ชัยชนะ”

- วินน์ เดวิส

การค้นพบที่สำคัญที่สุดของชีวิต

ผมเพิ่งเข้าใจตอนอายุ 39 ปี ว่าการประสบความสำเร็จ
หมายความว่าอย่างไร ผมได้ทำอะไรหรือ ได้เป็นผู้บริหารระดับสูงที่
ติดอันดับบริษัทฟอร์จูน 500 หรือ ได้ขับรถเบนซ์ ถูกลอตเตอรี่ คว่ำ
รางวัลใหญ่จากรายการเกมโชว์กลับบ้านหรือ **ไม่ใช่สักอย่าง** ผมแค่ค้นพบ
สิ่งที่เป็นเรื่องธรรมดาแต่ทว่าลึกซึ้งเท่านั้นเอง **ผมค้นพบว่าชีวิตควรจะ
ดำเนินไปอย่างไร และสาระสำคัญของมันคืออะไร** หลังจากที่เคย
หลงประเด็นนี้มานานหลายปี ผมก็เริ่มเข้าใจแล้วว่าการประเมินความสำเร็จ
ในชีวิตและการดำเนินชีวิตมันหมายความว่าอย่างไร แล้วสองสิ่งทีหนึ่งผม
ไปเสมอก็ตามมาพร้อม ๆ กับการค้นพบนี้ นั่นคือ **“การได้รับรู้ความ
สงบสุขภายใน”** และ **“ความรู้สึกว่าตัวเองมีคุณค่า”** อีกทั้งเหนือสิ่ง
อื่นใดที่ผมได้รับ นั่นคือผมเริ่มมีความสุขกับชีวิตมากกว่าแต่ก่อน

การค้นพบที่ยิ่งใหญ่นี้คืออะไร มีสูตรสำหรับความสำเร็จจริง ๆ หรือใช่! ผมเชื่อว่าใช่ แต่คุณจะได้เจอมันในสภาพที่ห่อของขวัญมาอย่างสวยหรูและมาพร้อมกับการโฆษณาทางทีวีหรือก เรื่องนี้ไม่ใช่เรื่องใหม่ ไม่ใช่ความลับและไม่มีปาฏิหาริย์อะไร ดั้งนั้นมันจึงไม่มีการขาย แม้ว่ามันจะล้าสมัยเกินไป ธรรมดาเกินไป และไร้เดียงสาเกินไป แต่มันกลับใช่ได้ผล!

หลังจากศึกษาประวัติศาสตร์ ปรัชญา และจิตวิทยาอยู่หลายปี ผมก็ตระหนักได้ว่า ชีวิตและความสำเร็จสามารถสรุปได้เป็นหลักการสำคัญที่มีมานานหลายพันปีแล้ว หลังจากค้นหามานานเพื่อค้นหา **“ชีวิตที่ดี”** ในที่สุดผมก็พบหลักการสำคัญที่ผมขอเรียกมันว่าความจริงที่คว่ำครีโบราณ แต่มีคุณค่ามหาศาล ซึ่งผมจะพูดถึงต่อไปนี้

ความแตกต่างระหว่างความสำเร็จและเงินทอง

ดู เหมือนว่าคนเราไม่สามารถตัดสินใจได้ว่า ‘เงิน’ เป็นเรื่องดี หรือไม่ดี เวลาที่มีใครบางคนถูกบอกว่าเป็นคนที่ประสบความสำเร็จนั้นมักจะหมายความว่าเขาหรือเธอเป็นคนร่ำรวย ถ้าเช่นนั้นเงินก็ต้องเป็นเรื่องดีสิ แต่พวกเขาบอกว่าเงินซื้อความสุขไม่ได้ ถ้าเช่นนั้นเงินก็ต้องเป็นเรื่องไม่ดีสิ เศรษฐีใช้เงินปีละหลายพันล้านดอลลาร์ เพื่อสร้างกิจการที่มีค่า ถ้าเช่นนั้นเงินก็ดีสิ แต่เราเคยได้ยินแล้วไม่ใช่หรือว่า เงินเป็นรากเหง้าของความชั่วร้ายทั้งหมด อ้าว... เงินไม่ดีอีกแล้ว คนที่ไม่รวยจะวิพากษ์วิจารณ์คนที่ร่ำรวยกว่า แต่ตัวเองก็อยากรวยเหมือนกัน แล้วมันอะไรกันแน่ **ตกลงว่าการมีเงินนั้น มันดีหรือไม่ดี!**

สรุปก็คือไม่ใช่ทั้ง 2 อย่าง แต่เพราะเราอยู่ในสังคมที่ชอบเอาเงินไปเทียบกับความสำเร็จ ซึ่งมันจำเป็นต้องมีการพิสูจน์ เรื่องไม่จริงบางอย่างจำเป็นต้องถูกอธิบายให้กระจ่างและวางมันไว้ในมุมมองที่ถูกต้อง ดั้งนั้นจึงมีอยู่ 2 ประเด็นที่ผมต้องการพูดเกี่ยวกับเรื่องเงิน นั่นคือ

ประเด็นที่ 1 : เงินไม่ใช่ของไม่ดี

Wระคัมภีร์ไบเบิลกล่าวไว้จริงหรือว่าเงินเป็นรากเหง้าของความชั่วร้ายทั้งหมด เปล่าเลย แต่พูดว่า **“ความกระหายอยากได้เงินคือรากเหง้าของความชั่วร้ายทั้งหมด”** ต่างหากล่ะ มันคนละเรื่องกันเลย เงินไม่ผิดตรงไหน ความอยากได้เงินและการมีเงิน หรือแม้กระทั่งมีเป็นจำนวนมากก็ไม่ผิดตรงไหนเช่นกัน **ประเด็นสำคัญอยู่ที่เราได้เงินมาด้วยวิธีใด และเราทำอย่างไรกับเงินก้อนนั้น การได้เงินมาโดยสุจริตและใช้จ่ายอย่างถูกต้อง จะทำให้เงินเป็นขุมทรัพย์ที่ดีมาก ๆ** แล้วเงินซื้อความสุขได้ไหมล่ะ คนที่พูดว่าซื้อไม่ได้ อาจเป็นเพราะคนคนนั้นยังมีเงินไม่มากพอจริง ๆ แล้วเงินสามารถซื้อความสุขได้มากกว่าความยากจนเยาะ ความรวยไม่ผิดกฎหมายและไม่ผิดศีลธรรมตรงไหน แต่มันก็ไม่ใช่ทุกอย่างของชีวิต

ประเด็นที่ 2 : เงินไม่ใช่ทั้งหมด

ที่จะทำให้ชีวิตคุณประสบความสำเร็จ

ในยุค 1980 เราเคยได้ยินในเรื่องที่ผู้คนจำนวนมากเป็นเศรษฐี และเศรษฐีอีกจำนวนมากที่กลายเป็นมหาเศรษฐี แต่ก็มีคนที่ดัง บางคนในหมู่พวกเขาต้องเข้าคุก อีวาน โบเอสกี พ่อมดการเงินคนหนึ่งของยุคนั้นพูดไปไกลถึงขนาดว่า **“ความโลภเป็นเรื่องดี”** เขาพูดไว้แค่สองสามเดือนก่อนหน้าที่จะถูกคณะลูกขุนใหญ่ของรัฐบาลกลางตัดสินจำคุก

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

ขณะที่ผมเขียนหนังสือเล่มนี้ ชาวอ็อกนาวเรื่องบริษัทผ้อโกงที่ถูกเปิดเผยคือตัวอย่างที่ดี (เช่น เอนรอน อาเธอร์ แอนเดอร์สัน ไทโค ซีร็อกซ์ เวิร์ลด์คอม) ตัวอย่างเช่นที่เอนรอน บริษัทกับผู้บริหารของบริษัทจัดว่าเป็นระดับสุดยอดของโลก แต่พวกเขาต้องหกคะเมนตีลังกาเพราะวิธีการผิด ๆ ที่ใช้ในการโตเต้าขึ้นไปถึงจุดนั้น ซึ่ง ณ เวลานั้นอาณาจักรของพวกเขาเหลือเพียงซาก สิ่งที่น่าทึ่งสารนิวิล์สลิก เรียกว่า “ความโลภของผู้บริหาร” และ “วัฒนธรรมความละโมบและการยอมเสี่ยงหมดตัว” ของบริษัท ทำให้พนักงานและนักลงทุนผู้บริสุทธิ์หลายพันคนต้องตกงาน นอกจากนี้พวกเขายังสูญเสียเงินที่เก็บออมมาตลอดชีวิตไปจำนวนมาก

นี่คือสิ่งที่เกิดขึ้นเมื่อเราขาดมุมมองที่ดีในเรื่องเงิน ชีวิตจะบิดเบี้ยวไม่ใช่แค่พวกที่ต้องติดคุกในยุค 1980 หรือพวกที่ต้องล้มละลายในยุค 1990 และพวกที่ถึงมฆายอยู่กับการตามล่าหาพระเจ้าเงินตราในยุค 2000 เท่านั้น แต่คนอีกมากที่ได้เงินก้อนใหญ่มาอย่างถูกกฎหมายและยึดครองมันไว้ได้ก็ยังมีรู้สึกชีวิตของตนว่างเปล่าไม่มีความสุข **ทอม ปีเตอร์ส กรู๊ป** ได้สัมภาษณ์ผู้บริหารธุรกิจหลายพันคนในยุคนี้ เกือบครึ่งหนึ่งบอกว่าถึงแม้ว่าพวกเขาจะใช้เวลาหลายปีในการพยายามเพื่อให้บรรลุเป้าหมายทางการเงิน แต่ชีวิตพวกเขาก็ยังดูเหมือน **“ว่างเปล่าและไร้ความหมาย”** 68 เปอร์เซ็นต์ของผู้บริหารระดับอาวุโสที่ถูกสัมภาษณ์บอกว่า พวกเขาสูญเสียชีวิตครอบครัวเพียงเพื่อตามล่าเป้าหมายทางอาชีพการงานเท่านั้น

เหล่านี้คือคนที่มั่งเงินทอง ทรัพย์สิน อำนาจ และสถานะทางสังคม **แล้วทำไมพวกเขาถึงไม่มีความสุข** ก็เพราะการมีสิ่งเหล่านั้นไม่ใช่เป็นการประสบความสำเร็จในชีวิตที่แท้จริง พวกเขามองไม่เห็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับชีวิต มัวแต่หลงมัวเมาตกเป็นทาสของเงินและสิ่งที่ตามมากับเงิน พวกเขาจึงทำลายชีวิตตนเองและชีวิตผู้อื่น **“ความสำเร็จเป็นอะไรมากกว่าแค่การหาเงิน”** การเน้นย้ำให้ความสำคัญกับการหาเงินมากเกินไปคือการหลอกล่อตัวเราออกจากสิ่งที่จะทำให้ชีวิตมีความสุขและน่าสนใจ หลอกล่อเราออกจากสิ่งที่เต็มไปด้วยความหมายและการได้รางวัลสำหรับชีวิต

แล้วความหมายที่แท้จริงของคำว่า “ประสบความสำเร็จในชีวิต” มันเป็นอย่างไรละ

โธมัส คาร์ลิล นักปรัชญาผู้ยิ่งใหญ่เขียนไว้ว่า **“จงปล่อย
ให้แต่ละคนเป็นทั้งหมดที่เขาถูกสร้างให้สามารถเป็นได้”** ผมไม่อาจหา
คำบรรยายอะไรได้ดีกว่าคำว่าความสำเร็จ ชีวิตทำหายเราทุกวันนี้ให้พัฒนา
ความสามารถของเราให้ถึงขีดสุด **เราจะประสบความสำเร็จได้เมื่อเราขึ้นไป
ถึงจุดสูงสุดที่อยู่ในตัวเรา นั่นคือเมื่อเราได้มอบสิ่งที่ดีที่สุดที่มีออกไป**
ในตอนต้นของบทนี้ได้พูดไว้ว่า **ความสำเร็จอยู่ที่การลงมือทำ
ไม่ใช่อยู่ที่การได้รับ** ผมไม่รู้จะเน้นประเด็นนี้ให้มากพอได้อย่างไร **ชีวิต
ไม่ได้เรียกร้องให้เราต้องเป็นหนึ่งเสมอไป เพียงแค่ขอให้เราทำให้ดีที่สุด
ในทุก ๆ ขั้นตอนของประสบการณ์ ก็พอแล้ว**

|| ไล่ต่อไปนี่คือสิ่งที่คุณควรประสบความสำเร็จได้ทำ

- **คนที่ประสบความสำเร็จยอมรับชีวิตอย่างที่มีนัย เป็น รวมทั้งความ
ยากลำบากและความท้าทายทุกอย่างของชีวิต** เขาจะปรับตัวเข้าหา
มัน แทนที่จะบ่นหรือโอดครวญ เขามีความรับผิดชอบต่อชีวิต
ตนเอง แทนที่จะโทษผู้อื่นหรือหาข้อแก้ตัว เขายอมรับกับชีวิต
ถึงแม้ว่าจะมีองค์ประกอบในแง่ลบอยู่บ้าง และเขาจะหาประโยชน์
จากมันอย่างเต็มที่ไม่ว่าสถานการณ์จะเป็นเช่นใด
- **คนที่ประสบความสำเร็จจะพัฒนาและคงไว้ซึ่งทัศนคติในแง่บวก
ต่อชีวิต** เขามองหาข้อดีในตัวผู้อื่นและในโลก ซึ่งดูเหมือนว่าจะหา
พบด้วย เขามองชีวิตว่ามีโอกาสใหม่ ๆ ดี ๆ มีความเป็นไปได้
อีกทั้งมักจะสำรวจค้นหาโอกาสเสมอ ๆ
- **คนที่ประสบความสำเร็จมักสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดี** เขาอ่อนนไหวต่อ
ความต้องการและความรู้สึกของผู้อื่น มีความเกรงใจและเคารพ
นับถือผู้อื่น และมีวิธีดึงเอาสิ่งที่ดีที่สุดในตัวผู้อื่นออกมา

- **คนที่ประสบความสำเร็จรู้ว่าตนจะไปทางไหน และมีวัตถุประสงค์ที่ชัดเจน** พวกเขาตั้งเป้าหมาย บรรลุเป้าหมายนั้น แล้วก็ตั้งเป้าหมายใหม่ พวกเขายอมรับและมีความสุขกับเรื่องท้าทายเสมอ
- **คนที่ประสบความสำเร็จมีความปรารถนาอันแรงกล้าที่จะเรียนรู้ในเรื่องเกี่ยวกับชีวิต เรื่องโลก และตัวของเขาเอง** พวกเขาต้องการเรียนรู้ว่าเป็นเรื่องสนุก ที่ไม่ใช่เป็นเพียงหน้าที่ พวกเขาปรับปรุงชีวิตตนเองตลอดเวลา ด้วยการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ และพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น พวกเขาเรียนรู้อยู่เสมอและเติบโตก้าวหน้าตลอดเวลา
- **คนที่ประสบความสำเร็จ มุ่งเน้นการลงมือกระทำ** พวกเขาทำทุกอย่างได้สำเร็จเพราะไม่กลัวงานหนัก ไม่ยอมสูญเสียเวลาเปล่าประโยชน์ แต่จะใช้มันในทางสร้างสรรค์ พวกเขาไม่เคยหยุดชะงักหรือเบื่อบ่อยสิ่งใด ๆ เพราะมัวยุ่งอยู่กับการมองหาประสบการณ์ใหม่ ๆ นั้นเอง
- **คนที่ประสบความสำเร็จคงไว้ซึ่งความประพฤติที่มีมาตรฐานสูง** พวกเขารู้ว่าความซื่อสัตย์เป็นหนึ่งในส่วนประกอบหลักของอุปนิสัยของคนดี จะซื่อตรงต่อชีวิตส่วนตัว และชีวิตในสังคมเสมอ
- **คนที่ประสบความสำเร็จ เข้าใจในความแตกต่างระหว่างการมีตัวตนกับการมีชีวิตอยู่ และจะเลือกอย่างหลังเสมอ** พวกเขาหาประโยชน์จากชีวิตมากที่สุด เพราะพวกเขาทุ่มเทให้มันมากที่สุด พวกเขาเก็บเกี่ยวสิ่งที่หวานเอาไว้ และมีความสุขกับชีวิตอย่างเต็มที่

ดึงศักยภาพของเราออกมา เพื่อความสำเร็จที่แท้จริงของเราเอง

“สังคมทุกวันนี้มีคนจำนวนมากที่ไม่เคยใช้ความสามารถของตัวเองให้เต็มที่ สภาพแวดล้อมของเขาอาจจะไม่ส่งเสริมให้ใช้ความสามารถให้เต็มที่ หรืออาจหยุดยั้งการเติบโตจริง ๆ ก็ได้... ความเข้มแข็ง ความคิดสร้างสรรค์ และการเติบโตของเราในสังคม ขึ้นอยู่กับความสามารถของเราในการพัฒนาพรสวรรค์และความสามารถของตัวเอง”

- จอห์น การ์ดเนอร์

ผมแปะข้อความนี้เป็นอักษรตัวใหญ่ไว้ในชั้นเรียนของผมเป็นเวลานานแล้ว เพื่อเป็นเครื่องเตือนใจผมและลูกศิษย์ของผมว่ายังมีอะไรอีกมากในตัวเราที่เราต้องตระหนักถึง **จอห์น การ์ดเนอร์** อดีตรัฐมนตรีกระทรวงสาธารณสุข และเป็นผู้เขียนหนังสือขายดีอีกหลายเล่มได้เขียนไว้ในหนังสือเรื่อง Excellence ว่า **พวกเราส่วนใหญ่ไม่เคยพัฒนาตัวเองได้อย่างเต็มที่ เพราะอิทธิพลจากสภาพแวดล้อมของเรานั่นเอง** ผมเห็นด้วยอย่างยิ่งกับข้อความนี้ เราได้รับข่าวสารที่ไม่เกี่ยวข้องอะไรกับความสำเร็จที่แท้จริงมากเกินไป เราถูกกระตุ้นให้มองหาวิธีการอันรวดเร็ว แทนที่จะมองลึกลงไปในชุมชนทรัพยากรภายในของเรา ถ้าเราไม่มองหา เราย่อมไม่เจอ และความสามารถของเราจะยังถูกเก็บซ่อนไว้ เรามักจะลงเอยด้วยการเห็นแต่ข้อจำกัด แทนที่จะเห็นความเป็นไปได้

แต่ทั้งหมดนี้ล้วนมีด้านดีด้วย เมื่อเรารู้เราย่อมทำอะไรบางอย่างกับมันได้ เหตุนี้ผมจึงแปะอีกข้อความไว้ข้างข้อความของการ์ดเนอร์ว่า :

“ข่าวดีก็คือ ไม่ว่าคุณจะอายุเท่าไรหรือสถานการณ์จะเป็นเช่นใด... ถ้าคุณเลือกที่จะทำ ฤดูกาลที่ดีที่สุดของชีวิตคุณก็อาจรออยู่ข้างหน้า เพราะ 90 เปอร์เซ็นต์ของความสามารถของคุณไม่เพียงไม่ได้ถูกแตะต้องและไม่ถูกนำออกมาใช้เท่านั้น แต่ยังไม่เคยถูกค้นพบด้วย ปีไม่ใช่เป็นเพียงแค่ข่าวดีเลย ๆ แต่เป็นข่าวที่เหลือเชื่อจริง ๆ !”

- ทิม แอนเซล

กิม แชนเซล เป็นนักผจญภัย นักพูด ผู้เขียนหนังสือ 6 เล่ม และเป็นคนที่บีบคั้นทุกอย่างที่เขาสามารถบีบได้ออกจากชีวิต เขายังเป็นอดีตเพื่อนร่วมงานและเป็นเพื่อนรักของผมด้วย ตอนที่เราสอนวิชาจิตวิทยาด้วยกันเมื่อหลายปีก่อน เรามักจะคะยั้นคะยอลูกศิษย์ให้มองลึกเข้าไปข้างในเพื่อค้นหาสิ่งดี ๆ ในตัวพวกเขา และเพื่อรับรู้ได้ว่าเขาเหล่านั้นมีความสามารถมากแค่ไหน เราสนับสนุนพวกเขาให้เป็นมากขึ้น และทำมากขึ้น นำประหลาดใจจริง ๆ! เขาเหล่านั้นอายุ 18 ปีแล้ว แต่กลับไม่เคยได้ยินเรื่องแบบนี้มาก่อนเลย

หนึ่งปีต่อมา ผมเริ่มสร้างความท้าทายแบบเดียวกันนี้กับลูกศิษย์ในมหาวิทยาลัยซานฟรานซิสโก พวกเขาส่วนใหญ่อายุ 30 ปี และบางคนก็แก่กว่านั้น พวกเขาไม่เคยถูกสอนในเรื่องการนำความสามารถของตนออกมา ตอนท้ายของการพูดคุยถึงเรื่องนี้ในชั้นเรียนของเย็นวันหนึ่ง สตรีวัย 47 ปีคนหนึ่งพูดว่า “อาจารย์รู้มั๊ยคะว่าอาจารย์น่าจะพูดถูก เราใช้เวลาของเราทำอะไรไปเรื่อย ๆ มากเกินไป ดูเหมือนว่าเราจะไม่ได้ตระหนักถึงความสามารถของเราเองเลย”

แต่ก็อย่างที่ทิมเตือนเราในข้อความของเขว่าเป็นข้อดีที่ยังมีอะไรอีกมากในตัวเราที่ไม่ได้ถูกค้นพบ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของประเด็นหลักในหนังสือเล่มนี้ ไม่ว่าเราจะเด็กหรือแก่ ไม่ว่าเราจะจบแค่ประถมสี่หรือจบปริญญาเอก เราเรียนรู้ในเรื่องความสามารถของเราได้เสมอสำหรับการเป็นคนที่เราควรจะเป็น และถ้าหากมองลึกเข้าไปข้างในของเรา เราก็จะพบขุมทรัพย์ทั้งหมดที่ต้องการเพื่อความสำเร็จที่แท้จริงของเรา ●

“จงเป็นในสิ่งที่เราเป็น และเป็นในสิ่งที่เราสามารถจะเป็นได้
นี่คือสิ่งดี ๆ ที่สุดสำหรับชีวิตบนปลายของเรา”

- โรเบิร์ต หลุยส์ สตีเวนสัน

บทเรียนที่... 2

ชีวิตเป็นเรื่องยาก... และไม่ยุติธรรมเสมอไป

“ชีวิตคือปัญหา เราจะโอดครวญมัน หรือจะแก้มัน”

- เอ็ม. สก็อตต์ ปีค

บทเรียนที่มีค่ามากที่สุดบทหนึ่งของชีวิต

ชีวิตไม่ได้เป็นอย่างที่เราต้องการเสมอไป ถ้าเราเลือกได้ ชีวิตก็จะง่ายขึ้น ยุติธรรมเสมอและสนุกสนานมากขึ้น จะไม่มีความเจ็บปวด และความทุกข์ทรมาน เราจะไม่ต้องทำงาน จะไม่ต้องตาย จะมีความสุขตลอดเวลา แต่โชคร้ายที่เราไม่อาจเลือกได้ตั้งใจ แต่กลับพบความจริงแทน แต่ความจริงคือครูผู้ยิ่งใหญ่ มันช่วยให้เราเรียนรู้บทเรียนที่มีค่ามากที่สุดของชีวิต แม้บ่อยครั้งจะเจ็บปวดก็ตาม หนึ่งในบทเรียนเหล่านั้นคือ **โลกย่อมไม่อุทิศตัวของมันในการทำให้เรามีความสุขหรอก**

ไม่ว่าเราจะชอบหรือไม่ก็ตาม นี่คือความจริงที่ยิ่งใหญ่ของชีวิต มันเป็นบทเรียนบทแรกและมีค่ามากที่สุด นักปรัชญาเถียงมานานหลายพันปีแล้วว่าทำไมชีวิตจึงดำเนินไปอย่างที่มันเป็น แต่นั่นไม่ใช่ความกังวลของเรา **ความกังวลของเราคือมันจะดำเนินไปได้อย่างไร ถ้าเราไม่เข้าใจและไม่ยอมรับชีวิตอย่างที่มันเป็น เราจะเฝ้าแต่ภาวนาขอให้มันเป็นอื่น แต่สุดท้ายก็ไม่เคยสมหวัง จะเฝ้าแต่บ่นและโอดครวญว่าทุกอย่างควรจะเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ แต่มันก็ไม่เคยเป็นดังหวัง นี่คือนักเรียนที่มีค่ามากที่สุดของชีวิต เพราะเมื่อเราเข้าใจแล้วว่าโลกจะไม่ยอมอุทิศตัวของมันเพื่อทำให้เรามีความสุข เราก็จะเริ่มยอมรับความรับผิดชอบนั้นเพื่อตัวเราเอง**

มีใครบางคนถามผมว่า “คุณแน่ใจหรือว่าคุณต้องการจะใส่ความคิดในแง่ลบเหล่านี้ไว้ในตอนต้น ๆ ของหนังสือเล่มนี้” ผมกลับไม่มองว่ามันเป็นแง่ลบ และที่มันควรอยู่ตอนต้นของหนังสือก็เพราะมันเป็นความจริง อีกทั้งสำคัญมาก ซึ่งผมกลับมองมันในแง่บวกด้วยซ้ำ ผมจะยกตัวอย่างให้ดู ผมเขียนหนังสือเล่มนี้ด้วยคอมพิวเตอร์ ผมประสบความสำเร็จกับการใช้คอมพิวเตอร์ในตอนนี้อย่างมากว่าในตอนที่ยังเริ่มออกมาใหม่ ๆ นั้นเป็นเพราะผมใช้เวลาค้นหาวิธีการทำงานของมัน ซึ่งแม้จะไม่ง่าย แต่ความพยายาม และความผิดพลาดที่เกิดจากการใช้งาน และแม้กระทั่งความหงุดหงิดที่เกิดขึ้นล้วนคุ้มค่าในระยะยาว **ชีวิตก็แจ่มเช่นกัน เราจะได้อะไรจากมันมากขึ้นเมื่อเราเข้าใจวิธีการทำงานของมัน**

ชีวิตเป็นเรื่องยาก

คุณเคยเห็นสตีกเกอร์ติดท้ายรถก็เขียนว่า “ชีวิตเป็นเรื่องยาก... และแล้วในที่สุดคุณก็ตาย” บ้างไหม ผมหัวเราะตอนที่เห็นมันครั้งแรก แล้วผมก็สงสัยว่าผมหัวเราะทำไม ผมคิดว่านี่คือความจริงมันเป็นความจริงที่ยิ่งใหญ่ซึ่งมีนักปราชญ์หลายท่านได้เขียนไว้ เช่น พระพุทธเจ้าที่ทรงเขียนเรื่องอริยสัจสี่ว่า **“ชีวิตเป็นทุกข์”** พระองค์น่าจะเป็นอย่างแรกที่เขียนเรื่องนี้ และมีนักจิตวิทยา เอ็ม. สก็อตต์ เป็ก เขียนไว้ในหนังสือ The Road Less Traveled คือ **“Life is Difficult - ชีวิตเป็นเรื่องยากลำบาก”** เป็กเรียกมันว่าเป็นความจริงที่ยิ่งใหญ่ที่สุดเพราะเมื่อเราเข้าใจและยอมรับมัน เราย่อมใช้ชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ แทนที่จะโอดครวญถึงปัญหาของเรา เรากลับมองหาวิธีแก้ไข **ซึ่งข้อแตกต่างที่สำคัญของคนที่ประสบความสำเร็จกับคนล้มเหลว ก็คือวิธีการที่พวกเขาจัดการกับความยากลำบากของชีวิต คนล้มเหลวจะพยายามเลี่ยงปัญหาหรือแก้ไขทางอ้อม แต่คนที่ประสบความสำเร็จจะยอมรับมันและแก้ไขมันโดยตรง** สรุปก็คือในยามที่ชีวิตมีความทุกข์ทรมาน การเผชิญหน้ากับปัญหาตรง ๆ และมองหาหนทางแก้คือสิ่งที่ทำให้ชีวิตเรามีความหมาย

ปัญหาที่เกิดขึ้นกับคนจำนวนมากไม่ว่าจะวัยใดก็คือ พวกเขาไม่เข้าใจหรือไม่ยอมรับความจริงที่ว่า “ชีวิตต้องมีความยากลำบาก”

พวกเขาต่อต้านมันแทนที่จะปรับตัวเข้าหา พวกเขาบ่นและโอดครวญทั้งต่อตนเองและผู้อื่นถึงความไม่ใหญ่หลวงของปัญหาของเขา และพูดราวกับว่าความยากลำบากของพวกเขาหนักหนาไม่เหมือนใคร อีกทั้งยังดูเหมือนจะรู้สึกว่าการชีวิตของผู้อื่นนั้นง่ายกว่าดีกว่า การโอดครวญไม่ได้ช่วยให้ปัญหาหายไป รังแต่จะทำให้แย่มากขึ้นไปอีก เพราะปัญหาในแต่ละขยายใหญ่ขึ้น การโอดครวญคือการพยายามเอาปัญหาของเราไปให้ผู้อื่น เป็นวิธปฏิบัติที่ไม่ยอมรับว่าการมีปัญหานั้นเป็นสิ่งที่ชีวิตหลีกเลี่ยงไม่ได้

ไม่นานมานี้ยังเคยผมพบลูกศิษย์คนหนึ่งที่เวลานี้อายุ 20 ปีเศษ หลังจากเล่าให้ผมฟังว่าตอนนี้เขามีชีวิตเป็นอย่างไร เสร็จแล้วเขาก็เสริมว่า “ผมดีใจที่ได้ครูเป็นครูของผมครับ” ผมถามว่าทำไม เขาตอบพร้อมยิ้มว่า “เพราะชีวิตเป็นเรื่องยากครับ” เขาบอกว่าความจริงที่เรียบง่ายข้อนี้ช่วยให้เขาฝ่าฟันช่วงที่ยากลำบากในชีวิตหลังจบชั้นมัธยมมาได้ แล้วเขาก็ย้อนอดีตผมขึ้นใหม่เมื่อครั้งที่เขาได้เคยได้ยินประโยคนี้เป็นครั้งแรก

ตอนที่เขาเรียนอยู่ชั้นปีที่ 1 ตอนนั้นผมได้มอบการบ้านที่ทำหยาเป็นพิเศษให้ลูกศิษย์ทำ ผมเตือนลูกศิษย์ล่วงหน้าว่าจะให้พวกเขาทำสองสิ่งที่คุณครูไม่ควรบังคับให้ลูกศิษย์ทำ นั่นคือ **การคิดแล้วลงมือทำ** หลังจากโอดครวญอย่างอารมณ์ดีนิดหน่อยแล้ว พวกเขาก็ลงมือ พอไปได้ประมาณครึ่งทาง ใครบางคนก็พูดว่า “ยากจัง” ผมตอบอย่างที่ผมตอบเสมอว่า “ชีวิตเป็นเรื่องยาก” แล้วเราก็จะคุยกันอย่างสนุกสนานเกี่ยวกับปรัชญา ชีวิต การงาน ความเจ็บปวด ความสุข และความสำเร็จ หลังจากผ่านไปหลายปี เวลานี้อดีตลูกศิษย์คนนี้อาจจะไม่รู้จักเมืองหลวงของมาเลเซีย แต่เขารู้ว่าชีวิตเป็นเรื่องยาก ที่สำคัญกว่านั้นก็คือ **เขายอมรับมัน**

เมื่อยอมรับความจริงว่าชีวิตเป็นเรื่องยาก **เราก็จะเติบโตขึ้น** เราเริ่มเข้าใจว่าทุก ๆ ปัญหาคือโอกาส ตอนนั้นเองที่เราจะหลุดลึกลงไปและ

ค้นหาว่าตัวของเราทำด้วยอะไร และเริ่มยอมรับความท้าทายของชีวิต แทนที่จะปล่อยให้อุปสรรคเอาชนะเรา เรากลับจะต้องยินดีต้อนรับมันเป็น การทดสอบตัวเรา และใช้มันเป็นเครื่องมือก้าวสู่โอกาสที่ดีกว่าเดิม

ขณะเดียวกัน เราจำเป็นต้องเข้าใจด้วยว่า สังคมยึดเยียดข่าวสาร และความคิดในทางที่ตรงกันข้ามให้แก่เราทุก ๆ วัน เริ่มต้นด้วยเทคโนโลยี ที่ช่วยให้ใช้ชีวิตแบบกดปุ่มแล้วได้เลย เช่น เปิดประตูโรงรถ ทำกับข้าว ล้างจาน อัดรายการโปรดทางทีวี และชำระค่าใช้จ่ายด้วยการกดปุ่มเท่านั้น นอกจากนี้เราได้ยินซ้ำแล้วซ้ำเล่าว่ามีวิธีรวดเร็วและง่ายตายในการทำเกือบทุกอย่าง แค่ 2-3 วันที่ผ่านมาผมได้อ่านอีกทั้งได้ยินจากสื่อโฆษณาว่า เราสามารถลดน้ำหนักร้อยปอนด์ พูดภาษาต่างประเทศได้คล่อง ได้เงินล้านจากการซื้อขายบ้านหรือที่ดิน เราสามารถทำทั้งหมดนี้ได้ภายในเวลา แค่ไม่กี่วันโดยใช้ความพยายามน้อยมากหรืออาจไม่ต้องใช้เลย

โฆษณาเหล่านี้มีอยู่รอบตัวเรา เพราะคนในวงการโฆษณาและการตลาดมีความเข้าใจดีในพฤติกรรมมนุษย์ พวกเขารู้ว่าคนส่วนใหญ่ไม่ยอมรับว่าชีวิตเป็นเรื่องยาก และจะมองหาวิธีที่รวดเร็วง่ายตายตลอดเวลา ในบทความผมได้เขียนว่าผู้ที่ประสบความสำเร็จจะยอมรับชีวิตอย่าง ที่มันเป็น ส่วนหนึ่งเป็นเพราะความเข้าใจว่า สิ่งที่ควรค่าแก่ความสำเร็จ ไม่อาจได้มาอย่างรวดเร็วหรือง่ายตาย แต่มาพร้อมกับต้นทุนราคาแพงวด มาในรูปแบบของผลลัพธ์ที่ต้องใช้เวลา ใช้ความพยายาม ใช้ความเสียสละ และความเจ็บปวด นั่นเป็นเพราะว่าชีวิตนั้นเป็นเรื่องยาก...

...และชีวิตไม่ยุติธรรมเสมอไป

ในปี 1981 อาร์ลด์ คับเนอร์ บรรยายถึงตัวเขาเองว่า เขา “เจ็บปวดเพราะชีวิต” เขาเขียนหนังสือให้ผู้อื่นที่ได้รับความเจ็บปวด แต่ก็ยังสมควรได้รับสิ่งที่ดีกว่าถ้าหากชีวิตมีความยุติธรรมเสมอ หนังสือเล่มนี้มีชื่อว่า **When Bad Things Happen to Good People**

ซึ่งเป็นหนังสือขายดี หนังสือสามารถตอบคำถามให้เราได้ โดยคำถามนั้นคือ **“ทำไม”** หรือที่ติดกว่านั้นคือ **“ทำไมต้องเป็นฉัน”** อารอน ลูกชายของเขาเป็นโรคโพรจีเรียตอนอายุ 3 ขวบ ซึ่งเป็นโรคที่ทำให้แก่เร็ว ตัวของลูกทรมาณกาย และต้องเสียชีวิตตอนอายุ 14 ปี ครอบครัวของเขาทรมาณใจ ที่จริงเขากับครอบครัวสมควรได้รับสิ่งที่ติดกว่านั้น แต่โชคร้ายที่ชีวิตไม่ยุติธรรมเสมอไป มันอาจเป็นความจริงที่เจ็บปวดที่สุดที่เราต้องเรียนรู้และยากที่สุดที่จะยอมรับว่าสิ่งเลว ๆ สามารถเกิดขึ้นกับคนดี ๆ หรือบางครั้งเกิดขึ้นกับผู้อื่น บางครั้งก็เกิดกับตัวเราเอง และดูเหมือนว่าบ่อยครั้งเหลือเกินที่มันเกิดขึ้นในยามที่ไม่สมควร นอกจากนี้เรายังเห็นสิ่งดี ๆ เกิดขึ้นกับผู้คนที่ไม่สมควรได้รับมันเลย ดังเช่นใน **พระคัมภีร์ไบเบิล** กล่าวไว้ว่า **พระอาทิตย์ขึ้นบนคนชั่วเช่นเดียวกับคนดี และฝนตกใส่คนชื้อและคนไม่ชื้อเหมือน ๆ กัน** ไม่น่าสงสัยเลยที่เราได้ยินตัวเราเองพูดว่า “ไม่ยุติธรรมเลย” ซึ่งบางครั้งมันก็ยากที่จะเข้าใจโลกของชีวิต

ผมไม่ได้ต้องการจะบอกว่าเวลาที่ความเศร้าเข้ามาเยือน เราควรพูดว่า “ต้องทำใจ” แล้วก็ใช้ชีวิตอย่างจริงจังต่อไป เพราะเราไม่สามารถทำอะไรได้ เราไม่สามารถอธิษฐานให้ความเจ็บปวดหายไปได้ สิ่งที่เราทำได้คือ เรียนรู้ที่จะรับมือกับมันอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น **ทิม เฮนเซล** เพื่อนของผมได้พูดไว้ในหนังสือของเขาว่า **“ความเจ็บปวดเป็นสิ่งที่ไม่อาจเลี่ยงได้ แต่ทุกข์สุขเป็นสิ่งที่เราเลือกได้”** เราสามารถหลีกเลี่ยงความทุกข์ได้ด้วยการคิดหาวิธีสร้างสรรค์ในการเผชิญหน้ากับความเจ็บปวดที่ชีวิตมอบให้ สามารถตั้งปณิธานไว้ว่า จะไม่ปล่อยให้มันทำลายตัวเรา กลับจะยอมรับมันว่าเป็นความจริงของชีวิตและเรียนรู้จากมันด้วยซ้ำ

เบนจามิน แฟรงคลิน เคยเขียนไว้ว่า **“สิ่งที่เจ็บปวดมักจะสอนเราเสมอ”** บางทีมันอาจเป็นเหตุผลที่ทำให้พวกมันบ่อย ๆ ว่า **บทเรียนที่เจ็บปวดมากที่สุดบางบทของชีวิตเป็นบทเรียนที่มีค่ามากที่สุดด้วย** สิ่งล้ำค่าที่สุดที่เราทำได้ในเวลาที่เราเจ็บปวดก็คือค้นหาความหมายบางอย่าง

ในนั้น ความเจ็บปวดไม่ได้สอนอะไรเรา แต่เราต้องเต็มใจเรียนรู้จากมัน ถ้าทำได้ เราจะ “หลุด” ออกมาอย่างฉลาดขึ้นและเข้มแข็งขึ้น ความสำเร็จที่แท้จริงในชีวิตส่วนใหญ่จะถูกตัดสินจากการที่เรารับมือกับเคราะห์ร้ายได้ดีแค่ไหน ไม่ว่าจะวิ่งหนีหรือเผชิญหน้ากับมัน ไม่ว่าจะเหียวเฉาหรือเรียนรู้และเติบโตจากมัน ไม่ว่าจะยอมแพ้หรือจะชนะมันนั่นเอง

เราอาศัยอยู่ในโลกที่ไม่สมบูรณ์แบบกับผู้คนที่ไม่สมบูรณ์แบบ ไม่มีใครให้สัญญาแก่เราถึงชีวิตที่ปราศจากความเจ็บปวดหรือผิดหวังได้ ไม่มีใครให้สัญญาเราถึงความปลอดภัยหรือการมีอำนาจควบคุมเต็มร้อยได้ แต่เราก็ไม่ได้โดดเดี่ยวหรอก ทุกชีวิตมีสภาพเดียวกันคือต้องเผชิญหน้ากับความไม่ยุติธรรม ทุกข์ทรมานกับความเจ็บปวดและการสูญเสีย **คำถามไม่ได้อยู่ที่ว่าพวกเขาเผชิญหน้ากับสิ่งเหล่านี้หรือเปล่า แต่อยู่ที่จะเผชิญอย่างไร คนที่ประสบความสำเร็จในชีวิตไม่ได้รอดจากความไม่ยุติธรรม พวกเขาเรียนรู้ที่จะยอมรับ และจัดการกับมันอย่างสร้างสรรค์มากกว่า**

มีความกล้าทุก ๆ วัน

เราจะเป็นอะไรนั้นมันไม่ได้ขึ้นอยู่กับ **เงื่อนไข** แต่ขึ้นอยู่กับ **การตัดสินใจ** บางคนถูกตั้งเงื่อนไขและถูกกำหนดจากสถานการณ์ภายนอก พวกเขาจะขึ้นสูงสุดยอดในเวลาในทุกอย่างกำลังไปได้สวย และจะล้มครืนเวลาที่ทุกอย่างแย่ พวกเขาปล่อยให้ดวงดาว โชคชะตา พระเจ้า สายลม หรือสิ่งอื่น ๆ ที่อยู่เหนือความควบคุมเป็นตัวกำหนดชีวิต สิ่งที่พวกเขาไม่เข้าใจก็คือ เวลาที่เราเผชิญหน้ากับเงื่อนไขที่ซับซ้อน เราก็ต้องเผชิญหน้ากับการตัดสินใจด้วยว่าจะยอมจำนนต่อมันหรือจะลุกขึ้นสู้มัน

การลุกขึ้นสู้กับความจริงที่ร้ายกาจบางอย่างของชีวิตนั้นจะต้องอาศัยความกล้าหาญ **วินสตัน เชอร์ชิล** มองความกล้าหาญว่าเป็นจุดเริ่มต้นของทุกสิ่ง เขาพูดว่า **“ความกล้าหาญเป็นคุณสมบัติแรกของมนุษย์ เพราะมันเป็นคุณสมบัติที่รับประกันคุณสมบัติอื่น ๆ ทั้งหมด”** เขาไม่ได้

หมายถึงความกล้าหาญแต่ในเรื่องที่ยิ่งใหญ่เท่านั้น เช่นความกล้าหาญของคองคิงและในเหตุการณ์สำคัญ ๆ แต่เขาหมายถึงความกล้าหาญในทุก ๆ วัน ไม่มีใครเกิดมาพร้อมกับความกล้าหาญและก็ได้จำเป็นต้องมีคุณลักษณะพิเศษอะไร เหนืออื่นใด **ความกล้าหาญก็คือการตัดสินใจเป็นการตัดสินใจที่จะซดลึกลงไปเพื่อค้นหาตัวตนของเรา เพื่อค้นพบบ่อเกิดของความเข้มแข็งในยามที่ชีวิตทำให้เราหงุดหงิดจิตตก ซึ่งเราจะต้องตัดสินใจถ้าหากต้องการมีชีวิตที่ดีและเติมเต็ม**

ไม่นานก่อนที่ **พอล ทิลลิค** นักศาสนศาสตร์ผู้เขียนเรื่อง The Courage to Be จะถึงแก่กรรม ถูกขอให้พูดถึงเนื้อหาสำคัญของหนังสือของเขาและอธิบายความหมายของความกล้าหาญที่ต้องมีทุกวัน ทิลลิคตอบว่า **ความกล้าหาญที่แท้จริง คือการยอมรับกับชีวิต ถึงแม้ว่าชีวิตมนุษย์จะต้องมีอุปสรรคและความเจ็บปวด** เขาบอกว่ามันต้องอาศัยความกล้าหาญเพื่อค้นหาอะไรบางอย่างในแง่บวกและเติมไปด้วยความหมายเกี่ยวกับชีวิตและตัวเราเอง เขาบอกว่า ถ้าทำได้ เราจะไม่เพียง **ยอมรับชีวิต** ได้เต็มที่มากขึ้นเท่านั้น แต่จะเริ่ม **ใช้ชีวิต** ได้อย่างเต็มที่มากขึ้นด้วย **“ความรักชีวิตอาจเป็นรูปแบบที่สูงที่สุดของความกล้าหาญ”**

ชีวิตเป็นเรื่องยาก... และไม่ยุติธรรมเสมอไป แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าชีวิตไม่สามารถเป็นไปในทางที่ดี หรือได้รับรางวัลและน่าเพลิดเพลินได้ เพราะว่ายังมีเหตุผลมากมายที่จะทำให้เรายอมรับได้กับสิ่งที่เกิดขึ้น และเรียนรู้เพื่อเปลี่ยนแปลงให้ชีวิตดีขึ้น ●

“ถ้าฉันถูกขอให้มอบสิ่งที่ฉันมองว่าเป็นคำแนะนําค่มีประโยชน์มากที่สุดสำหรับมนุษย์ทุกคน มันย่อมเป็นสิ่งนี้... จงคาดหวังว่า ‘ปัญหา’ เป็นส่วนหนึ่งที่ไม่อาจเลี่ยงได้ของชีวิต และเมื่อมันมาหา จงชิดหน้ามองสบตามันตรง ๆ แล้วพูดว่า ‘ฉันจะใหญ่กว่าเจ้า เจ้าไม่สามารถเอาชนะฉันได้’”

บทเรียนที่...
3

ชีวิตเป็นเรื่องสนุก... และทฤษฎีอย่างเหลือเชื่อ

“บอญวัญที่ธรรมชาติมอบให้กับมนุษย์ที่ดีที่สุด
ก็คือเสียงหัวเราะอย่างเบิกบานใจที่เราจะต้องมี”

- นอร์แมน คัชชินส์

ค้นพบความสุขของชีวิต

หลังจากที่ได้รับมือกับความจริงที่หนักอึ้ง 2 ประการของชีวิตแล้ว ทีนี้ก็มาดูด้านที่เบาสบายกว่ากันบ้าง เราควรจะชื่นชมกับสิ่ง^ๆที่ช่วยให้ชีวิตคงความสมดุลไว้ได้ สิ่งซึ่งช่วยให้เรารอดพ้นจากการถูกบดขยี้จากการรับมือกับความเครียด และสิ่งซึ่งสามารถนำมาใช้เพื่อทำให้เรายังคงมีสติ ผมกำลังพูดถึงความจริงที่ยิ่งใหญ่อีกอย่างหนึ่ง นั่นคือ **มนุษย์ต้องการความสุข เราต้องการความบันเทิง และเหนืออื่นใดเราต้องการเสียงหัวเราะ** ชีวิตอาจเป็นเรื่องลำบากและบางครั้งก็ไม่ยุติธรรม แต่นั่นไม่ได้หมายความว่ามันจะสุดทนไหว และที่แน่ ๆ ไม่ได้หมายความว่าเราจะมีความสุขกับมันไม่ได้ **‘อารมณ์ขัน’** คือสิ่งที่ช่วยได้มากที่สุด

| ี่วันหนึ่ง ขณะที่ผมนั่งเขียนหนังสือเล่มนี้อยู่ที่โต๊ะ และกำลังฝันไม่รู้จะเขียนอะไรต่อไป การเขียนเป็นสิ่งที่ยากที่สุดและน่าโมโหที่สุดที่ผมเคยทำ แต่ผมก็ยังพยายามกดดันตัวเองให้เขียน ทันใดนั้นเสียงโทรศัพท์ก็ดังขึ้น สตรีสาวทางปลายสายถามผมว่า “เงินเน็ตอยู่มั๊ยคะ” ผมตอบว่า “เงินเน็ตไม่ได้อยู่ที่นั่นแล้วครับ” “ตั้งแต่เมื่อไหร่คะ” เธอถาม ผมตอบว่า “คุณไม่รู้หรือว่าเงินเน็ตย้ายไปโบลีเวียแล้ว เธอไปที่นั่นเพื่อศึกษาพิธิหาผู้

ของชาวอินคาอินเดีย” เธออุทานเสียงเหมือนไม่ยอมเชื่อ “ล้อเล่นนะ!” ผมตอบว่า “ใช่ ผมล้อเล่น ผมคิดว่าคุณโทรฟิดเบอร์แล้วครับ” การสนทนาของเราจบลงเมื่อเธอพูดว่า “อีตาบ้า!” แล้วเธอก็วางสาย

ถึงแม้ว่าเธอจะทำเหมือนโกรธผม แต่ผมก็มีความรู้สึกที่ว่าเธอต้องอดหัวเราะไม่ได้กับการพูดคุยของเรา ผมนะหัวเราะแน่นอน และพจน์ได้ว่าเมื่อโทรหาจินเน็ตเจอแล้วเล่าเรื่องอีตาบ้าที่เธอคุยด้วย เธอทั้งคู่จะต้องหัวเราะก๊ากแน่นอน แต่คิดถึงบทสนทนาของเธอสองคนผมก็หัวเราะแล้ว

Uระเด็นเรื่องนี้คือเมื่อเรามาถึงทางตันพบความยากลำบากของชีวิต เราจำเป็นต้องมีความเพลิดเพลิน และสิ่งที่ดีที่สุดก็คือมี **อารมณ์ขัน** ผมต้องใช้เวลานานทีเดียวที่จะเข้าใจได้ว่าสิ่งนี้เป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่สุดอย่างหนึ่งของชีวิตที่แข็งแกร่งและทำให้ชีวิตมีความสุข ผมใช้เวลาหลายปีศึกษาจิตวิทยาของการพัฒนาและการสร้างความพอใจให้ตนเอง เพียงเพื่อเรียนรู้ว่าอย่าเอาจริงจังกับตัวเองมากเกินไป

ในช่วงยุค 1970 ผู้คนหลายล้านคนเริ่มทำการค้นหาเพื่อตระหนักถึงความสามารถที่เต็มร้อยของตน โดยการนำของกลุ่มที่แสดงตนว่ารอบรู้ที่มีชื่อว่าเป็นนักจิตวิทยามนุษยย์ เป้าหมายในเรื่องนี้คือ “การทำตัวเองให้เป็นจริง” ดูเหมือนว่าจะไม่มีใครรู้ความหมายที่แน่ชัดของมัน แต่ก็ฟังเข้าท่าดี มันเป็นหัวใจของคำพูดเพื่อเจ้าทางจิตวิทยามานาน จิตวิทยาด้านความสามารถของมนุษยย์กลายเป็นโรคระบาด ผู้คนทุ่มเทความพยายามและค่าใช้จ่าย เพื่อค้นหา “ช่องว่าง” “ศูนย์กลาง” และ “ตัวตน” ของพวกเขา ซึ่งรวมไปถึงการเผชิญหน้ากับกลุ่มคนและเข้าฝักอบรมในเรื่องความไวต่อสิ่งกระตุ้น (ที่ซึ่งทุกคนตะโกนบอกกันและกันว่าพวกเขาไม่ชอบอะไรในตัวพวกเขา) ...เรียนรู้การนั่งสมาธิแบบมหาริชิ โยคี ...เรียนรู้ในเรื่องโรลฟิง หรือการนวดด้วยมือเพื่อคลายกล้ามเนื้อและคลายเครียด ...เรียนรู้การวิเคราะห์ธุรกิจ ...เรียนรู้การสูบกัญชา การแช่น้ำร้อน การแก้ผ้านวด และอื่น ๆ อีกมากมาย เมื่อมองย้อนกลับไปที่ทั้งหมดนี้ดู

ไร้สาระมากที่สุดทีเดียว ผู้คนกลายเป็น “ผู้ใหญ่มาก” กันจริง ๆ เนื่องจากผมก็เป็นหนึ่งในนั้น ผมจึงสามารถหัวเราะได้เต็มปาก

ผมเชื่อความเคลื่อนไหวนี้ เพราะผมรู้สึกว่ามีอะไรบางอย่างหายไป เช่นเดียวกับคนอื่น ๆ ผมมองหาชีวิตที่เติมเต็มแต่ไม่เคยเจอจากวิธีการข้างต้น มันกลายเป็นบทเรียนราคาแพง เหนื่อยล้าและเครียด และจริง ๆ แล้วให้ผลร้ายมากกว่าผลดี เพราะมันเริ่มถ่วงผมลง แต่แล้วสิ่งที่น่าขันและไม่คาดคิดก็เกิดขึ้นในช่วงนั้น ผมได้ดูหนัง 2 เรื่องซึ่งมีผลกระทบเชิงบวกหนังเรื่องแรกที่ผมดูคือเรื่อง **Zorba The Greek** ซึ่งเป็นเรื่องราวเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของคน 2 คน นั่นคือ ซอร์บากับบอส บอสสูงปามฉลาด แข็งแรง ร่ำรวย และมีการศึกษา เขาเป็นคนดีที่เก็บกดและดูเหมือนจะไม่มีความสุขกับชีวิต เขาชอบการอ่านและการคิด แต่ไม่เคยมีความสุข บอสกำลังมองหาส่วนที่ขาดหายไปของชีวิต ผมพบว่าตัวเองคล้ายบอสแล้วซอร์บาก็บอกเขาว่า “บอส คุณมีทุกอย่าง ยกเว้นอย่างเดียว นั่นคือความบ้า” คนเราต้องมีความบ้านิด ๆ ไม่งั้นจะไม่มีวันมีชีวิตที่เป็นอิสระได้” ในที่สุด ซอร์บาก็สอนบอสให้เต้นรำ หัวเราะ และปล่อยวาง

หนังอีกเรื่องคือ **A Thousand Clowns** เป็นเรื่องราวความสัมพันธ์ระหว่างเมอเรียกับนิค หลานชายวัย 11 ขวบที่เขาเลี้ยงดูตามลำพัง ความกังวลที่เมอเรียมีต่อนิคคือขออย่าให้นิกโตขึ้นเป็นพวก “คนดีที่เหมือนต่อไม้” ซึ่งเขาเอาจริงเอาจังมากเสียจนลืมหาคำความสุขกับชีวิต เขาต้องการให้นิคเหลียวมองรอบ ๆ และสามารถหัวเราะกับสิ่งที่ได้เห็น

พวกเราส่วนใหญ่ต้องการให้ ซอร์บา หรือ เมอเรีย คอยเตือนเราว่าอย่าอับจนหนทาง อย่าเอาจริงเอาจังกับชีวิตและตัวเองมากเกินไป ผมไม่ได้หมายความว่า ซอร์บา หรือ เมอเรีย เป็นตัวตลกไร้สาระ แต่ในทางตรงกันข้าม พวกเขากลับจะค่อนข้างลึกซึ้งทีเดียว เขารู้ว่าชีวิตเป็นเรื่องยากและไม่ยุติธรรมเสมอไป แต่ก็รู้ด้วยว่าวิธีเดียวที่จะเอาตัวรอดจากมันได้คือต้องหัวเราะมาก ๆ บ่อย ๆ และเราจะได้เสียงหัวเราะเหล่านั้น

กลับคืนมาเมื่อเรามองหามัน ซึ่งนั่นหมายความว่า **“ชีวิตเป็นเรื่องน่าขัน และมีเรื่องตลกอยู่รายรอบตัวเรา เพียงแต่ต้องมองหาให้เจอ”**

ตัวอย่างที่ดีของเอ็ดิสัน และไอน์สไตน์

โธมัส เอดิสัน และ อัลเบิร์ต ไอน์สไตน์ คือตัวอย่างของ ผู้ที่ประสบความสำเร็จโดยอารมณ์ขันและการละเล่นมีส่วนช่วยให้เขาทั้งคู่ ประสบความสำเร็จ ทั้งสองพบว่าการทำงานหนักเกินไปหรือใช้ความคิด อย่างจัดจ่อมมากเกินไปเป็นเวลานาน ๆ จะเป็นผลเสียมากกว่าผลดี ด้วย เหตุนี้คนส่วนใหญ่จึงจำเป็นต้องมีชั่วโมงพักระหว่างทำงาน สมองคนเรา จะเครียดเกินไปถ้ามันต้องจัดจ่อมอยู่กับเรื่องเครียดนาน ๆ อารมณ์ขันและ การละเล่นสามารถทำลายความเครียดได้

เรื่องราวความสามารถของ **เอ็ดิสัน** ในการทำงานเป็นเวลาหลาย ๆ ชั่วโมงและมีความอดทนต่อเรื่องน่าโมโหหลายพันเรื่องเป็นเรื่องที่คนทั่วไป รู้อยู่แล้ว แต่ที่ไม่ค่อยมีคนรู้จักคือวิธีการหยุดพักระหว่างทำการค้นคว้า ทางวิทยาศาสตร์ที่มีชื่อเสียงของเขา เอ็ดิสันตั้งเตียงนอนไว้ในห้องแล็บ และมักจะหยุดพักเอนหลังบนเตียงบ่อย ๆ เพราะเขารู้ดีว่าเมื่อสมองอยู่ใน สภาวะที่สงบสุขแล้วเท่านั้นจึงจะสามารถทำงานได้อย่างสร้างสรรค์ที่สุด เอ็ดิสันค้นพบอีกตัวอย่างว่าอารมณ์ขันทำให้จิตใจสบาย นอกจากการเก็บสมุด จดบันทึกหลายร้อยเล่มที่เต็มไปด้วยสมการทางวิทยาศาสตร์แล้ว เขายัง มีสมุดอีกหลายเล่มที่ไม่ได้เขียนอะไรนอกจากเรื่องตลก เขาพบว่าความ สบายใจจากเรื่องตลกเป็นสิ่งมีค่าสำหรับเขากับทีมงาน เขาใช้มันเป็นเครื่อง ทำลายความเครียดและสร้างขวัญกำลังใจ เขาบอกว่าคนที่หัวเราะด้วยกัน ย่อมทำงานร่วมกันได้นานกว่า หนักกว่า และมีประสิทธิภาพมากกว่า

เราคิดถึงอะไรเมื่อได้ยินชื่อ **อัลเบิร์ต ไอน์สไตน์** คนอัจฉริยะอย่าง นั้นหรือ หรือว่าคนฉลาดปราดเปรื่อง หรือว่านักฟิสิกส์ หรือว่าทฤษฎี ลัมพันธภาพ หรือว่าอาจจะทั้งหมด แต่สำหรับตัวไอน์สไตน์เอง เคล็ดลับ

บางอย่างของชีวิตคือความเรียบง่าย มีจินตนาการ และการละเล่น เขาพูดว่า **“ควรทำทุกอย่างให้เรียบง่ายที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้”** เขาบอกกับนักศึกษาว่า เขาคงไม่สนใจกฎของฟิสิกส์หรอกถ้ามันไม่สามารถทำให้เรียบง่ายได้ วิธีหนึ่งที่ไอน์สไตน์ทำให้สิ่งต่าง ๆ เรียบง่ายคือผ่านการละเล่น คนที่ค้นคว้าประวัติชีวิตของเขาจะต้องประหลาดใจเมื่อรู้ว่าเขาเป็นคนที่เล่นขนาดใหญ่ เขา “เล่น” กับความคิดและตัวเลข เพราะรู้ว่าผลงานการค้นพบของเขาจะต้องได้มาจากการละเล่นในที่สุด ไอน์สไตน์ได้มอบบทเรียนที่ยิ่งใหญ่แก่เราบทหนึ่ง นั่นคือการเล่นเป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพมากที่สุดในการทำชีวิตให้เรียบง่าย มันเป็นเรื่องที่เราทำบ่อยมากสมัยเป็นเด็ก และมักจะลืมทำเมื่อโตเป็นผู้ใหญ่แล้ว

เสียงหัวเราะคือเครื่องเยียวยา

ปัจจุบัน ริคเตอร์ส ไดเจสท์ บิตยสารที่เป็นที่นิยมมากที่สุดฉบับหนึ่งจะมีบทความชื่อว่า “เสียงหัวเราะ ยาขนานเอก” ตีพิมพ์ในหนังสือเดือนละครั้ง เมื่อเร็ว ๆ นี้เองที่วงการแพทย์ได้ค้นพบอำนาจในการเยียวยา ที่เกือบจะเหมือนปาฏิหาริย์ของเสียงหัวเราะ และการค้นพบนี้ไม่ได้มาจากหมอหรือนักวิจัยเรื่องยา แต่เป็นการค้นพบโดยผู้ป่วยรายหนึ่งที่ปฏิเสธไม่ยอมเชื่อคำวินิจฉัยทางการแพทย์ว่าเขาจะมีชีวิตอยู่ได้อีกแค่ 2-3 เดือน ผู้ป่วยรายนี้ชื่อ **นอร์แมน คัชชินส์** นักเขียนชื่อดัง เขาพบว่าตนเองเป็นโรคร้ายเกี่ยวกับเนื้อเยื่อที่เชื่อมระหว่างเซลล์ 2 เซลล์ ในปี 1964 ผู้เชี่ยวชาญยังบอกด้วยว่าเขามีโอกาสรอดชีวิตเพียง 1 ใน 500 และเขาเหลือเวลามีชีวิตอยู่น้อยมาก แต่กำลังใจของเขาที่จะมีชีวิตอยู่นั้นเข้มแข็งมาก เขาตัดสินใจเยียวยาตัวเองด้วยการออกแบบโปรแกรมที่ต้องใช้ความรู้สึกในแง่ดีเป็นประจำทุกวัน ซึ่งรวมทั้งความซื่อสัตย์ ความรัก และความหวัง คัชชินส์บอกว่าสิ่งเหล่านี้ง่ายมากเมื่อเปรียบเทียบกับอีกสิ่งหนึ่งที่เขารู้ว่าต้องเป็นส่วนหนึ่งในวิถีเยียวยาของเขา นั่นคือ **เสียงหัวเราะ**

คุณจะหัวเราะได้อย่างไรเวลาที่มีคนบอกคุณว่าคุณเป็นโรคร้ายที่ไม่อาจรักษาให้หายได้ และมีชีวิตอยู่ได้อีกไม่นาน

แต่เขาหัวเราะได้จริง ๆ คัชชินส์สร้างโปรแกรมอย่างเป็นระบบสำหรับการได้หัวเราะอย่างเบิกบานใจทุก ๆ วัน เขาเขียนประสบการณ์การเยียวยาตัวเองในหนังสือเรื่อง Anatomy of an Illness ไว้ว่า “มันได้ผลดี ผมพบว่า การได้หัวเราะแบบขำกึ่งแค่ 10 นาทีมีฤทธิ์เหมือนยาสลับ และทำให้ผมหลับสบายโดยไม่มีอาการเจ็บปวดได้นานอย่างน้อย 2 ชั่วโมง” การทดสอบทางการแพทย์ที่มีขึ้นหลังจากนั้นได้ระบุว่า มีหลักฐานทางสรีรวิทยาสำหรับทฤษฎีที่ว่าเสียงหัวเราะเป็นยาขนานเอก

Kลับหายจากโรคอย่างน่าทึ่ง คัชชินส์ยังคงศึกษาต่อถึงผลกระทบของอารมณ์ในแง่ดีที่มีต่อระบบร่างกายมนุษย์ ในที่สุดเขาก็ได้เข้าร่วมกับคณะอาจารย์ของมหาวิทยาลัยแพทยศาสตร์ UCLA ซึ่งเป็นตำแหน่งที่หาได้ยากมากสำหรับคนที่ไม่ได้จบปริญญาแพทยศาสตร์ คัชชินส์ยังเขียนหนังสือที่เป็นผลสืบเนื่องจากหนังสือเรื่อง Anatomy of an Illness มีชื่อว่า Head First : The Biology of Hope ในหนังสือเล่มนั้นเขาได้อธิบายอย่างละเอียดถึงประโยชน์ที่มีผลต่อร่างกายจากเสียงหัวเราะ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อมีการวิจัยค้นคว้าในเรื่องนี้มากขึ้น เขายกหนึ่งบทเต็ม ๆ ให้กับหัวข้อว่า “ความสัมพันธ์ของเสียงหัวเราะ” ผมขอสรุปถึงการค้นพบของคัชชินส์และแพทย์ที่ร่วมงานกับเขา เวลานี้มีหลักฐานชัดเจนว่าเสียงหัวเราะเป็นยาแก้ปวดที่ได้ผลชะงัดนัก นอกจากนี้เสียงหัวเราะยังช่วยระบบหายใจ ช่วยผลิตสารคล้ายมอร์ฟินที่มีชื่อว่าสารเอนโดรฟิน ช่วยเพิ่มจำนวนภูมิคุ้มกันเชื้อโรค ลดความเครียด กระตุ้นอวัยวะภายใน และช่วยให้ระบบไหลเวียนของเลือดดีขึ้น คัชชินส์สรุปว่า “มีการขยายการทดลองกับคนอีกจำนวนมาก ซึ่งแสดงให้เห็นว่าเสียงหัวเราะทำให้สุขภาพดีขึ้น มีหลักฐานทางวิทยาศาสตร์เพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ เพื่อสนับสนุนทฤษฎีที่ว่า **‘หัวใจที่เบิกบาน เปรียบเสมือนยาขนานเอก’**”

คัชชินัลส์เป็นหนึ่งในผู้บุกเบิกการโยงเสียงหัวเราะเข้ากับการเยียวยา นับจากการสำรวจครั้งแรกของเขา ก็มีคนทั้งในและนอกวงการแพทย์ที่ทำตามการวิจัยค้นคว้าของเขา ที่เป็นที่ยุติกันดีในหมู่มนุษย์เหล่านั้นคือ นพ.เมอร์ฟี ซีเกล และ นพ.แพทซ์ อดัมส์ ทั้งคู่ได้เขียนถึงอาณาภาพของอารมณ์ขันและความหวังในกระบวนการรักษา ถ้าคุณไม่เคยดูหนังเรื่อง Patch Adams ผมขอแนะนำให้คุณไปเข้ามาดู หนังเรื่องนี้ดูแล้วอบอุ่น สนุก อีกทั้งสนุกบนหลักทางวิทยาศาสตร์ที่เชื่อถือได้อีกด้วย

การหัวเราะเป็นวิธีที่ควรปฏิบัติ

ถ้าเสียงหัวเราะและอารมณ์ในแง่บวกอื่น ๆ จะช่วยเราได้
ในยามที่เจ็บป่วยแล้วละก็ ลองคิดดูสิว่ามันสามารถทำอะไรได้บ้างในยามที่เราแข็งแรงดี ถ้าเป็นเรื่องจริง การป้องกันเพียงเล็กน้อยก็จะมีค่ามากกว่าการรักษาตั้งมากมาย จิตใจที่เบิกบานกับเสียงหัวเราะก็ควรจะเป็นส่วนหนึ่งในกิจวัตรประจำวันของเรา การค้นพบครั้งสำคัญที่สุดเกี่ยวกับคุณประโยชน์ของเสียงหัวเราะ อาจเป็นการค้นพบว่ามันทำให้ระบบภูมิคุ้มกันของเราแข็งแรงขึ้นได้ ช่วยให้เราสดชื่นกระปรี้กระเปร่ามากขึ้น และยังช่วยทำให้เราสงบลง บรรเทาความเครียด ใจเย็นขึ้น กระตุ้นความคิดสร้างสรรค์ และทำให้ชีวิตน่าสนุกมากขึ้นอีกด้วย เสียงหัวเราะเป็นยาอายุวัฒนะ มันมีอาณาภาพในการชูกำลังและสร้างความกระชุ่มกระชวย ทำให้เรามีชีวิตชีวา สามารถขจัดอุปสรรคในแต่ละวันออกไปได้ ท้ายที่สุดเสียงหัวเราะมีผลดีอย่างน่ามหัศจรรย์ในการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างกัน เคยมีใครบางคนพูดว่า เสียงหัวเราะคือระยะทางที่สั้นที่สุดระหว่างคนสองคนซึ่งสามารถเชื่อมโยงพวกเขาได้ **“หัวเราะเถอะ แล้วโลกจะหัวเราะไปกับคุณด้วย”** และเสียงหัวเราะยังเป็นตัวการสำคัญที่ทำให้คนเรามีสุขภาพจิตที่ดีอีกด้วย

สิ่งแรกที่จะต้องทำ คือการหัวเราะ

ผมไม่ได้คิดจะบอกให้คุณใช้ชีวิตด้วยการทำตัวเหมือนแดพฟี ดัก หรือตัวตลกโบโซ เพียงเพื่อให้มีความสุข ไม่จำเป็นต้องใส่รองเท้าผ้าใบสีแดงหุ้มข้อสูงหรือทำอะไรแปลก ๆ คนเรามีบุคลิกและสไตล์ที่ต่างกัน ดังนั้นเราจึงไม่สามารถทำเรื่องทั้งหมดนี้ได้ แต่ไม่ว่าจะทำอะไร เรายังคงต้องการอาหารบำรุงอารมณ์ซึ่งรวมทั้งการเล่นและเสียงหัวเราะ

ผมได้เรียนรู้เมื่อหลายปีก่อนว่าผมจริงจังกับชีวิตมากเกินไป เพื่อนคนหนึ่งบอกผมว่า ผมทำท่าเหมือนแบกโลกทั้งโลกไว้บนบ่า เขาถามว่าผมมีเรื่องสนุกและน่าหัวเราะมากแค่ไหน ประมาณช่วงเวลานั้นแหละครับที่ผมได้ดูหนัง 2 เรื่องที่ผมได้เล่าให้คุณฟังไปเมื่อก่อนหน้านี้ ซอร์บา สอนผมถึงความจำเป็นของการเพี้ยนนิด ๆ เป็นครั้งคราว และเมอเรย์ แสดงให้ผมเห็นถึงความสำคัญของการเห็นเรื่องตลกรอบตัวเรา มันไม่ได้หมายความว่าผมกลายเป็นคน “ตึงตึง” นะครับ แต่การหัวเราะกลายเป็นสิ่งที่มีความสำคัญอย่างมากในชีวิต เวลานี้มันถูกจัดลำดับความสำคัญเท่ากับอาหาร การนอนหลับพักผ่อน และอากาศหายใจเลยทีเดียว

สถานที่ที่เหมาะสมสำหรับการเริ่มต้นคือที่บ้าน มันเป็นเรื่องสำคัญมากที่จะหัวเราะตัวเองได้ แค่ใช้เวลาครู่เดียวคิดถึงเรื่องไร้สาระที่คุณเคยทำในชีวิต ทายดูสิครับว่าจะเป็นอย่างไรถ้าคุณจะทำเรื่องไร้สาระแบบนั้นมากขึ้นไปอีก อย่ามองข้ามบุคลิกที่ร่าเริงสนุกสนานที่ซ่อนอยู่ในตัวเอง เพราะคนที่รู้จักหัวเราะตัวเองจะไม่มีวันหมดสนุก

เคล็ดลับที่แท้จริงคือการมองหา มีคำพังเพยเก่า ๆ กล่าวไว้ว่า เรามักจะเจอสิ่งที่เรากำลังมองหา และมีเรื่องตลกกับเสียงหัวเราะมากมายให้คุณค้นหา ผมว่าไม่มีการแสวงหาใดจะมีประโยชน์ต่อสุขภาพมากไปกว่านี้อีกแล้วละ ●

“จงหัวเราะและมีความรู้สึกที่ดีต่อชีวิต”

ถูกต้องตามศีลธรรมเป็นวิธีเดียวที่เราสามารถอยู่อย่างสงบสุขกับผู้อื่น และกับตัวเราเอง ด้วยเหตุนี้ความสำคัญที่สุดอันดับ 1 ของการดำรงชีวิต ก็คือ**การเป็นคนดี** ●

“การมีแต่ชีวิตที่เต็มไปด้วยความดีและความซื่อสัตย์เท่านั้น ที่จะทำให้เรารู้สึกมีสุขภาพจิตดีและได้เป็นคนที่มีชีวิตที่สมบูรณ์”

- ฮาโรลด์ คีชเนอร์

● สรุป ●

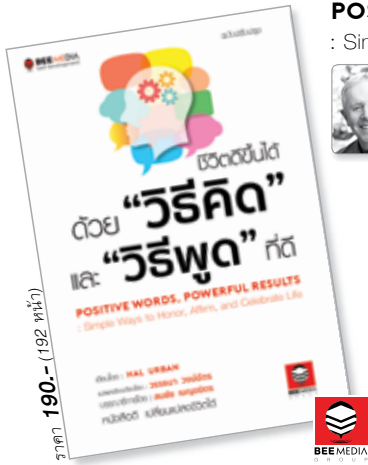
1เกือบ 2 พันปีก่อน **เซนต์พอล** ได้เขียนจดหมายถึงเพื่อน ๆ ของเขาในฟิลิปปินส์ เขาบอกว่าเขาสวดภาวนาขอให้เพื่อน ๆ มีบทเรียนที่ดี ๆ สำหรับชีวิต แล้วเขาก็เสริมว่า **“ผมอยากให้คุณสามารถตระหนักได้ถึงสิ่งที่สูงที่สุดและดีที่สุด... นั่นคือ ผมอยากเห็นชีวิตคุณเต็มไปด้วยความดีที่แท้จริง...”**

ผมหวังว่าหนังสือเล่มนี้จะช่วยให้คุณมีชีวิตที่ดี ช่วยให้คุณตระหนักได้ถึงสิ่งที่สูงที่สุดและดีที่สุด...

ในโลก ในตัวผู้อื่น และในตัวเอง

และคำสวดภาวนาของผมสำหรับคุณก็คือ ขอให้ชีวิตคุณเต็มไปด้วย **“ความดี”** ที่แท้จริง





ราคา 190.- (192 หน้า)

POSITIVE WORDS, POWERFUL RESULTS
: Simple Ways to Honor, Affirm, and Celebrate Life



ชีวิตดีขึ้นได้
ด้วย **“วิธีคิด”**
และ **“วิธีพูด”** ที่ดี

เขียนโดย : **HAL URBAN**

“การระมัดระวังเรื่องฟันไฟ” เป็นคำแม่คำดี

แต่ ‘การระมัดระวังในเรื่องการใช้คำพูด’

...ยิ่งดีกว่า 10 เท่า” - วลัยภรณ์ ครุฑรัตน์

- วิธีพูดของเรา มีความสำคัญต่อเรา
- วิธีช่วยให้ตัวเราและผู้อื่นดีขึ้น
- คำพูดที่เลวร้ายสร้างความเจ็บปวด
- เมื่อใช้คำพูดที่ดี จะช่วยทำให้ชีวิตดีขึ้น

- เมื่อใช้คำพูดที่ดี ช่วยเปลี่ยนแปลงชีวิตได้
- วิธีพูดเพื่อเยี่ยมารักษาความสัมพันธ์
- วิธีใช้คำพูดส่งเสริมให้กำลังใจ
- วิธีพูดที่ทำให้ “ครอบครัว” อบอุ่น



ราคา 160.- (160 หน้า)

วิธี **ฝึกใจให้แกร่ง**
รับมือได้ ทุกปัญหา

วิธีฝึกความแข็งแกร่ง ภายในจิตใจ และสร้างภูมิคุ้มกันทาน อุปสรรคในชีวิต

EVERYDAY RESILIENCE: A PRACTICAL GUIDE TO BUILD INNER STRENGTH AND WEATHER LIFE'S CHALLENGES

“เมื่ออ่านหนังสือเล่มนี้แล้ว คุณจะรู้สึก เหมือนได้ทวงชีวิตของตัวเองคืนกลับมา ช่วยให้ชีวิตที่เบิกบาน และประสบความสำเร็จ **ไม่ว่าจะมีปัญหาอะไรก็เกิดขึ้นในชีวิตก็ตาม”**

- วิธีสร้างพลังฟื้นคืนจิตใจ สร้างความแข็งแกร่งให้จิตใจ รับมือได้ทุกปัญหา
- วิธีฝึกความยืดหยุ่นของจิตใจ ช่วยให้เห็นหนทางรับมือความเปลี่ยนแปลง

- วิธีฝึกควบคุมตนเอง และเลือกใช้พลังงานไปในทิศทางเชิงบวก
- ฝึกวิธีคิดบวก ฝึกให้อารมณ์เชิงบวกเพิ่มมากขึ้น แข็งแรงขึ้น



ราคา 220.- (224 หน้า)

MIRACLE MORNING

ทุกสิ่งในชีวิตจะดีขึ้น เมื่อตื่นเช้า

เคล็ด (ไม่) ลับ ที่เปลี่ยนแปลงชีวิตคุณได้... (ก่อน 8 โมงเช้า)
THE **MIRACLE MORNING** : THE NOT-SO-OBVIOUS SECRET GUARANTEED
TO TRANSFORM YOUR LIFE (BEFORE 8 AM) เขียนโดย : **Hal Elrod**

“ทุกสิ่งทุกอย่างในชีวิตนี้ เริ่มต้นมาจากว่า
'คุณตื่นนอน และใช้เวลาในช่วงเช้าอย่างไร'”

เริ่มต้นทุกเช้า ด้วยกิจวัตรเพื่อความสำเร็ของตัวอง

นั่นแหละคือกุญแจสำคัญที่สุดที่จะนำคุณไปสู่ความสำเร็จ”

- ได้เวลาตื่นขึ้น เพื่อปลดปล่อยศักยภาพขั้นสูงสุดในตัวคุณ
- วิธีเปลี่ยนแปลงตนเอง และตั้งปณิธานทำสิ่งที่แตกต่าง

- The Life S.A.V.E.R.S. 6 ประการ ที่ช่วยคุณออกจากชีวิตที่ใช้ศักยภาพไม่เต็มที่
- ออกแบบการตื่นเช้าที่เหมาะสมกับคุณ เพื่อบรรลุเป้าหมายและความฝันอันยิ่งใหญ่



ราคา 240.- (240 หน้า)

ชีวิตดีอย่างอัศจรรย์

เมื่อตื่นทุกวัน ตอนตี 5



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

เขียนโดย : **Jeff Sanders**



วิธีปฏิบัติ และวางแผนการใช้เวลา
ทุกวันตั้งแต่เช้า เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพ
และมีชัยชนะในแต่ละวัน **ก่อนมือเช้า**

- โปรแกรม 30 วัน เพื่อเปลี่ยนแปลงตนเอง
- ข้อดี 10 ประการ จากการตื่นเช้า
- วิธีทำให้คุณกลายเป็นคนที่ตื่นเช้า
- เริ่มต้นตามหาความยิ่งใหญ่ให้ตัวคุณ
- สร้างอุปนิสัยที่ดีให้ติดตัวไปตลอด
- 7 ขั้นตอน เพื่อเปลี่ยนคุณเป็นคนใหม่
- วิธีลุกจากที่นอนด้วยความกระตือรือร้น

“คุณพร้อมที่จะมีชัยชนะในแต่ละวันก่อนมือเช้าหรือยัง
การลุกจากที่นอนแต่เช้าตอนตี 5 เป็นไม่ผิดหากไปสู่
การมีชีวิตที่ดียิ่งอย่างอัศจรรย์ได้ เตรียมเสมือนบาทพิงตัวเล็ก
ที่ช่วยเปิดประตูบานใหญ่ เพราะช่วยให้มีศักยภาพในการ
กำลังที่เพิ่มขึ้น และทำให้เป้าหมายมีความก้าวหน้าเป็นรูปธรรม
**ให้คุณมีชีวิตดีอย่างอัศจรรย์ เข้าใกล้ความเป็นตัวตน
ที่เยี่ยมที่สุดและดีที่สุด ได้อย่างรวดเร็วเหมือนสิ่งอื่นใด”**



ปณิธานและความรับผิดชอบ ของสำนักพิมพ์ **บี บีดี**

“มุ่งมั่นทำหนังสือที่ดีที่สุด... เพื่อผู้อ่านทุกคน”

เรารับประกันความพึงพอใจสูงสุด สำหรับผู้ที่ซื้อหนังสือเล่มนี้
ยินดีคืนเงินให้ทุกรณี โดยไม่มีเงื่อนไข **ไม่ว่าจะเป็น...**

“ปัญหาจากการผลิต” หรือ “ความไม่พอใจเนื้อหา” ของหนังสือ



สำนักพิมพ์ บี บีดี 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** เพื่อขอรับเงินคืนได้ทันทีโดยไม่มีข้อแม้หรือเงื่อนไขใดๆ ทั้งสิ้น



BEE MEDIA



บี บีดี

มุ่งมั่นทำหนังสือดี... เพื่อคุณ

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

เรามุ่งมั่นทำหนังสือดีที่สร้างสรรค์ มาร่วมเป็นสมาชิกกับเรา
ซื้อหนังสือผ่าน web หรือโทรศัพท์สั่ง **ได้สิทธิพิเศษตลอดชีพ**

1. ส่วนลด 15-30% (ยกเว้นเล่มราคาพิเศษ)
2. สมัครสมาชิก ฟรี (พรีคาสสมาชิก 100 บาท)
3. รับประกันความพอใจ 100% และรับผิดชอบต่อกรณีสูญหาย
4. อ่านตัวอย่างก่อนซื้อได้ **Download PDF ฟรี**

Line id **@beemedia**

www.facebook.com/beemedia

www.BeeMedia.co.th

วิธีซื้อหนังสือราคาพิเศษ ง่าย ๆ

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

วิธีสมัครสมาชิก ง่าย ๆ

- 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** สั่งซื้อ Online ที่ www.BeeMedia.co.th