

2 วิธีเปลี่ยนแปลงตนเอง และไม่ยอมแพ้อุปสรรค เขียนโดย: ดร.นวลศิริ เปาโรหิตย์

หนังสือ **วิธีเปลี่ยนแปลงตนเอง และไม่ยอมแพ้อุปสรรค**
ชีวิตคุณต้องสู้ เพราะคุณคือ **‘ปลาเป็น’**

เขียนโดย : **ดร.นวลศิริ เปาโรหิตย์**

บรรณาธิการโดย : **เบญญาวัฒน์**

ภาพปกสีน้ำชื่อ **“ไม่ยอมแพ้”** โดย : **อรรวรรณ มุทธาพรสิน**

สงวนลิขสิทธิ์ในประเทศไทยตาม พ.ร.บ. ลิขสิทธิ์ ๒๕๓๗

ห้ามการลอกเลียนไม่ว่าส่วนหนึ่ง ส่วนใดของหนังสือเล่มนี้ นอกจากจะได้รับอนุญาต

พิมพ์ครั้งแรก : มีนาคม 2554

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

ISBN 978-616-7354-12-5 ราคา **165** บาท



จัดพิมพ์โดย **สำนักพิมพ์ บี บีเดีย** | จัดวิทยาชีวิต
108 ลอดจอยเดย

ในเครือ บริษัท บี บีเดีย กรุ๊ป (ประเทศไทย) จำกัด

Bee Media Group (Thailand) Co.,Ltd.

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

โทรศัพท์ 02-951-5577 โทรสาร 02-951-5578 มือถือ 089-111-7500, 089-120-7700

www.BeeMedia.co.th Email : **info@BeeMedia.co.th**

จัดจำหน่ายโดย บริษัท ซีเอ็ดดูเคชั่น จำกัด (มหาชน)

SE-EDUCATION PUBLIC COMPANY LIMITED

อาคารชั้นทาวเวอร์ ชั้น19 เลขที่ 1858/87-90 ถ.บางนา-ตราด แขวงบางนา เขตบางนา กรุงเทพฯ 10260

โทรศัพท์ 02-739-8222, 02-739-8000 FAX 02-739-8356-9 **www.se-ed.com**

กรณีต้องการสั่งซื้อจำนวนมาก เพื่อใช้เป็นของขวัญหรือรางวัลในทุกเทศกาล เช่น ปีใหม่
วันเกิด เกษียณอายุ ของชำร่วยแต่งงาน งานบุญ หรือของขวัญพิเศษสำหรับคนที่รักและ
ห่วงใย **ขอรับส่วนลดพิเศษที่ 089-111-7500, 089-120-7700 www.BeeMedia.co.th**



หนังสือเล่มนี้พิมพ์ด้วยกระดาษถนอมสายตาอย่างดี “GREEN READ” ซึ่งช่วยถนอม
สุขภาพสายตาของท่าน ลดทอนแสงสว่างในการอ่าน และทุกเล่มรับประกันความ
พอใจสูงสุด หากเกิดปัญหาอันเนื่องจากการพิมพ์ สามารถเปลี่ยนเล่มใหม่ได้ทันที

หมายเหตุบรรณาธิการ

ชีวิตของคนเราทุกคนไม่มีใครโชคดีกว่าใคร เราทุกคนล้วนต้องพบเจอทั้งทุกข์และสุขไม่ต่างกัน เมื่อพบความสุขเราก็ดีใจ แต่พอพบกับความทุกข์เราก็เศร้าใจ หลายคนยอมรับกับสิ่งที่ เป็นสัจธรรมความจริงนี้ไม่ได้ ยอมแพ้ยอมจำนน ทั้งที่จริงๆ แล้วชีวิตเราทุกคนเปลี่ยนแปลงได้ ขอเพียงไม่ยอมแพ้ มีกำลังใจสู้เท่านั้น ทุกอย่างก็จะผ่านพ้นไปได้ด้วยดี แต่หากไม่ต่อสู้เผชิญปัญหาอุปสรรค ชีวิตก็จะเปลี่ยนไร้ความหมาย เพราะชีวิตเหมือนดั่งเช่นปลาที่ว่ายทวนกระแสน้ำ นั่นคือเป็นปลาเป็นหากยอมแพ้ เราก็เหมือนกับปลาที่ตายแล้ว ดังคำคมที่ว่า **“ในกระแสน้ำที่ไหลเชี่ยว ‘ปลาเป็น’ เท่านั้นที่ว่ายทวนน้ำ ปลาที่ว่ายตามน้ำก็มีแต่ ‘ปลาตาย’ มนุษย์ต้องต่อสู้อุปสรรคเหมือนปลาเป็นที่ว่ายทวนน้ำ ผู้ที่ปล่อยโชคชะตาไปตามเหตุการณ์ ก็เหมือนคนที่ตายแล้วเท่านั้น”**

หนังสือ **“วิธีเปลี่ยนแปลงตนเอง และไม่ยอมแพ้อุปสรรค ชีวิตคุณต้องสู้ เพราะคุณคือ ‘ปลาเป็น’ ”** เล่มนี้เขียนโดย **ดร.นวลศิริ เปาโรหิตย์** ผู้เชี่ยวชาญการให้คำปรึกษาทางด้านจิตวิทยาที่มีชื่อเสียง ซึ่งได้ให้วิธีการนำหลักจิตวิทยาและหลักกรรมมาผสมผสาน ให้ผู้อ่านสามารถนำไปประยุกต์ใช้ เพื่อเปลี่ยนแปลงทัศนคติให้กล้าเผชิญปัญหาอุปสรรค นำไปสู่ชีวิตใหม่ที่ดี มีความสุขมากขึ้น เข้าใจตนเองมากขึ้น

สำนักพิมพ์ บี บีดี มีความภูมิใจที่ได้นำเสนอ **หนังสือดี** เล่มนี้ เพื่อให้ท่านได้นำวิธีการและขั้นตอนต่างๆ ไปใช้ในการเปลี่ยนแปลงตนเอง สร้างกำลังใจให้สามารถรับมือกับอุปสรรค เปลี่ยนจากผู้แพ้ไปเป็นผู้ชนะในทุกเรื่องของชีวิต มีความสุข และมีชีวิตที่ดีขึ้นได้ตลอดไป

เพราะหนังสือดีเล่มนี้ เปลี่ยนแปลงชีวิตและคนที่ท่านรักได้

สมชัย เบญจมิตร

somchai@BeeMedia.co.th

คำนำจากผู้เขียน

หนังสือเล่มนี้ ผู้เขียนตั้งใจเขียนให้ผู้ที่ต้องการแนวทางหรือวิธีการที่จะนำไปใช้ในการดำรงชีวิต ด้วยพลังและกำลังใจที่เข้มแข็งมากขึ้น เพื่อชีวิตจะได้พ้นจากความทุกข์ที่อาจจะมีอยู่ในจิตใจ ให้มีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นกว่าที่เป็นอยู่ และเชื่อว่าถ้าทำตามขั้นตอนที่เขียนไว้ให้ ชีวิตของคุณน่าจะมีการเปลี่ยนแปลงไปบ้างไม่มากนักน้อย นอกจากนั้นก็กิจกรรมหลายชนิดที่ได้นำมาเสนอ ก็หวังว่าจะเป็นสิ่งที่ทำให้คุณได้มีมุมมองของชีวิตที่เปลี่ยนไปจากเดิม มีความทุกข์น้อยลง และมีความสุขมากขึ้น

สิ่งต่างๆ ที่ได้สื่อในหนังสือเล่มนี้ทั้งหมด เป็นสิ่งที่ผู้เขียนต้องการแบ่งปันประสบการณ์อันหลากหลายจากการทำหน้าที่ให้คำปรึกษาปัญหาทั้งชีวิตส่วนตัวและปัญหาครอบครัว ให้แก่บุคคลจำนวนมากที่ได้มีโอกาสรู้จักพูดคุยเป็นเวลากว่า 30 ปี รวมทั้งจากประสบการณ์ที่เป็นครูอาจารย์ตลอดชีวิตรับราชการในมหาวิทยาลัย และได้มีส่วนในการทำงานเกี่ยวข้องกับการเผยแพร่ธรรมะในช่วงปีหลังๆ ทำให้ได้เข้าใจเรื่องของการช่วยเหลือบุคคลให้ผ่านช่วงชีวิตที่ยากลำบาก และกลั่นกรองออกมาเป็นขั้นตอนการพัฒนาตน สู่ความเป็นบุคคลที่สามารถเข้าใจตนเอง มีความสุขมากขึ้น และอยู่กับความทุกข์ได้โดยไม่เสียความสมดุลของชีวิตไป

ทั้งนี้การสื่อในรูปแบบงานเขียนนั้น ผู้เขียนพยายามจะสื่อให้เป็นภาษาที่ไม่เป็นวิชาการ คล้ายกับกำลังนั่งคุยปรึกษากันในห้องส่วนตัว เพื่อให้ผู้อ่านเกิดความรู้สึกว่าเราเป็นเพื่อนกัลยาณมิตรที่ดีต่อกัน ตลอดจนถึงแบบฝึกหัดที่ผู้เขียนใส่ไว้ในช่วงท้ายของทุกบท ก็เป็นลักษณะเดียวกันกับผู้เขียนได้ให้ผู้มาปรึกษาทำ “การบ้าน” ส่งในแต่ละครั้งที่เรามานั่งคุยกัน โดยที่หวังเป็นอย่างยิ่งว่า เมื่อผู้อ่านได้ทำตามทุกขั้นตอน จะรู้สึกเหมือนกำลังคุยกับคนรู้ใจที่เป็นเพื่อนผู้ให้กำลังใจมากกว่าอยู่ต่อหน้าคนแปลกหน้า

นอกจากนี้ ตัวอย่างและนิทานหลายเรื่องในหนังสือเล่มนี้ บางเรื่องได้มาจากประสบการณ์ที่ผู้เขียนให้คำปรึกษาแก่ผู้ที่มาขอคำแนะนำ เล่าปัญหาของเขาให้ฟัง บางเรื่องได้มาจากการค้นคว้า และจากอินเทอร์เน็ต ส่วนในเรื่องของคำแนะนำทางด้านธรรมะ ก็ได้จากความเมตตาของครูบาอาจารย์ที่ผู้เขียนได้เคยไปฟังธรรม ปฏิบัติธรรม หรืออ่านจากหนังสือที่กัลยาณมิตรได้เมตตาส่งมาให้ ซึ่งผู้เขียนขอกราบขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้ด้วย

คุณความดีของหนังสือเล่มนี้ ผู้เขียนขอมอบให้กับ บิดา มารดา ครูอาจารย์ที่ได้อบรมสั่งสอนมา พระคุณของท่านเหล่านั้นคือ “**หนี้อันศักดิ์สิทธิ์**” ที่ผู้เขียนขอระลึกไว้ชั่วชีวิต

ดร.นวลศิริ เปาโรหิตย์



--- เกี่ยวกับผู้เขียน ---

ดร.นวลศิริ เปาโรหิตย์ สำเร็จการศึกษาปริญญาตรี ปริญญาโท และเอก จากประเทศสหรัฐอเมริกา ด้านให้คำปรึกษาทางจิตวิทยา (Counseling) ท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญด้านการให้คำปรึกษาทางจิตวิทยาที่มีชื่อเสียง มีความเชี่ยวชาญด้านการให้คำปรึกษาปัญหาส่วนตัว การศึกษา และอาชีพ เป็นที่ปรึกษาองค์กรรัฐบาลและเอกชน นอกจากนี้ท่านยังเคยเป็นอาจารย์ผู้สอนวิชาทางด้านจิตวิทยาในระดับปริญญาโทและปริญญาเอกให้กับมหาวิทยาลัยชั้นนำในประเทศหลายแห่ง อาทิเช่น มหาวิทยาลัยรามคำแหง ธรรมศาสตร์ และศรีนครินทรวิโรฒ

ผลงานเขียนของท่านมีชื่อเสียงอย่างแพร่หลายและเป็นที่ยอมรับมากมาย 12 เล่ม โดย **สำนักพิมพ์ บี มีเดีย** อาทิเช่น **รักให้เป็น, จากผู้แพ้เป็นผู้ชนะ, สอนลูกให้มีวินัย, จิตวิทยาชีวิตครอบครัว, เป็นต้น** ปัจจุบันท่านเกษียณตัวเอง และได้มอบเงินรายได้ค่าลิขสิทธิ์ที่ได้รับจากการจำหน่ายหนังสือบางส่วนเพื่อใช้สำหรับการดูแลและส่งเสริมพุทธศาสนา

สารบัญ

หมายเหตุบรรณาธิการ	4
คำนำจากผู้เขียน	5
เกี่ยวกับผู้เขียน	6
1 ความทุกข์ของคนเรานั้น อยู่ที่ไหน?	9
- กรณีศึกษาของคุณพรพรรณ	
- “ความทุกข์” ในแง่มุมของพุทธศาสนา เป็นอย่างไร?	
- กิจกรรม ตรวจสอบความทุกข์ของตนเองว่ามาจากไหน	
ความทุกข์ที่มาจากกรยึดติดของตนเองมีอะไรบ้าง	
- สรุปสาระสำคัญบทที่ 1	
2 ลักษณะของทัศนคติและความคิด ที่สร้างความทุกข์ให้ชีวิต	38
- ลักษณะของความคิดที่สร้างทุกข์ให้กับชีวิต	
- กิจกรรม ความคิดที่สร้างทุกข์ให้ฉันอยู่เสมอมีอะไรบ้าง	
- สรุปสาระสำคัญบทที่ 2	
3 ความทุกข์ทางความคิดนี้ เกิดขึ้นมาจากไหน?	64
- สาเหตุที่ทำให้คนเราฝังตัวเองอยู่กับความทุกข์	
- คุณค่าแห่งตน หรือ Self esteem หมายความว่าอย่างไร?	
- พ่อแม่เลี้ยงลูกอย่างไร จึงทำให้เด็กรู้สึกที่ตัวเองต่ำต้อยไม่มีคุณค่า	
- กิจกรรม เพื่อ “การรู้จักตนเอง”	
- สรุปสาระสำคัญบทที่ 3	
4 ทัศนคติหรือความเชื่อ ที่จำเป็นต่อการเปลี่ยนแปลงตนเอง	82
- ทัศนคติหรือความเชื่อที่จำเป็นต้องมี	
เพื่อช่วยให้คุณเปลี่ยนแปลงตัวเองได้ง่ายขึ้น	
- กิจกรรม ตรวจสอบความเชื่อหรือทัศนคติของคุณที่มีอยู่	
- สรุปสาระสำคัญบทที่ 4	

- 5** **สู่การตัดสินใจ เพื่อเปลี่ยนแปลงตนเอง** **111**
- อุปสรรคที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงตนเอง
 - กิจกรรม แสวงหาสิ่งที่ต้องการพัฒนาและค้นหาจุดเด่นของเรา
 - สรุปสาระสำคัญบทที่ 5
- 6** **วิธีการและขั้นตอน ในการเปลี่ยนแปลงตนเอง** **131**
- วิธีการและขั้นตอนเปลี่ยนแปลงตนเอง
 - กิจกรรม การฝึกสติในชีวิตประจำวัน และฝึกการให้อภัย
 - สรุปสาระสำคัญบทที่ 6
- 7** **วิธีสร้างความมั่นใจและเพิ่มคุณค่าให้กับตัวเอง** **108**
- วิธีสร้างความมั่นใจและเพิ่มคุณค่าให้กับตัวเอง
 - กิจกรรม ฝึกการให้กำลังใจผู้อื่น และทำตัวให้เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่น รวมถึงการฝึกมีสติอยู่กับสิ่งที่เราทำหรือคนที่เราพูดด้วย
 - สรุปสาระสำคัญบทที่ 7
- **บทสรุป** **196**

“ในกระแสน้ำที่ไหลเชี่ยว
‘ปลาเป็น’ เท่านั้นที่ว่ายทวนน้ำ
ปลาที่ว่ายตามน้ำก็มีแต่ ‘ปลาตาย’
มนุษย์ต้องต่อสู้อุปสรรค
เหมือนปลาเป็นที่ว่ายทวนน้ำ
ผู้ที่ปล่อยโชคชะตาไปตามเหตุการณ์
ก็เหมือนคนที่ตายแล้วเท่านั้น”

1

ความทุกข์ของคนเรานั้น อยู่ที่ไหน?

“ไม่มีทุกข์ ไฉนเลยจะเกิดปัญญา

ไม่มีปัญหา ไฉนเลยจะเกิดบารมี”

เชมรังสี ภิกขุ

คิฉันได้รับจดหมายฉบับหนึ่งจาก **พรรณ**

ซึ่งเป็นเด็กสาวอายุราว 20 ปี เธอเล่าให้ฟังว่า

“**พรรณ**รู้สึกเบื่อกับชีวิตของตัวเองมาก ไม่อยากทำอะไรให้กับตัวเองอีก ตั้งแต่เล็ก **พรรณ**เป็นเด็กที่เกิดมาหน้าตาไม่สวย ดำผิวดำ ผิดห้อง ซึ่งคนบางคนก็ล้อว่า**พรรณ**ไม่ใช่ลูกของพ่อแม่ แต่เรื่องนี้พ่อกับแม่ก็บอกว่าไม่จริง ไม่ให้**พรรณ**คิดมาก นอกจากไม่สวยแล้ว **พรรณ**ยังตัวเตี้ยมากกว่าคนที่อายุเท่ากัน บางทีก็กลัวว่าจะเป็นคนแคระหรือไม่ มันทำให้**พรรณ**เบื่อก่อนที่จะไปคบหาสมาคมกับใคร เพราะกลัวว่าเขาอาจจะมองว่าเราไม่ปกติ ก็เลยทำให้**พรรณ**เบื่อเรื่องเรียนไปด้วย **พรรณ**เป็นเด็กเรียนไม่ดี สอบเข้าอะไรก็ได้ พอจบมัธยมก็เลยไปเรียน ป.ว.ส ต่อ เพราะคิดว่าคงเรียนมหาวิทยาลัยไม่ได้ **พรรณ**พยายามทำตัวเข้า

สังคมกับเพื่อนฝูง แต่ก็รู้สึกไม่มีใครประสบความสำเร็จ พรรณไม่มีคนรู้จักมากนัก เมื่อตอนจบใหม่ๆ สมัครเข้าทำงานที่ไหนก็ไม่มีใครเขารับ เพราะพรรณซื่อๆ ธรรมดาๆ เลยเลิกคิดหางานทำ เพราะหาไปก็ไม่ มีประโยชน์ ตอนนีัพรรณเลยอยู่บ้านเฉยๆ ทางบ้านก็บอกว่าพรรณควร จะต้องทำอะไรบ้าง แต่พรรณก็ไม่รู้ว่าทำอะไรดี พ่อเคยบอกให้ไปทำ กับงานร้านของคนรู้จัก แต่พรรณก็ไม่กล้า กลัวไปทำให้เขาไม่ได้ บ่อย ครั้งที่พรรณนึกอยากตายเพราะไม่รู้จะอยู่ไปทำไม ชีวิตดูไม่มีความหวัง อะไรสำหรับตัวเรา อยากเกิดใหม่ ชีวิตคงไม่ต้องเป็นอย่างนี้”

ถ้าเราจะมาพิจารณาคำพูดของพรรณ เราจะพบว่า เป็นคำพูด ของเด็กสาวที่หมดอาลัยตายอยากในชีวิต เธอใช้คำว่า “เบื่อ” ในแทบ จะทุกเรื่องขงชีวิต ตั้งแต่เกิดมาก็เบื่อรูปร่างหน้าตาของตน ว่าไม่สวย ไม่งาม เบื่อสิ่งแวดล้อม พยายามทำตัวให้เข้ากับเขา แต่ไม่มีใครได้รับความสำเร็จ ไม่ใคร่มีคนอื่นยอมรับ พอมาถึงเรื่องการหางานทำก็ไม่ประสบความสำเร็จอีก แม้ว่าจะมีโอกาสได้งานทำ เธอก็ไม่เชื่อมั่นว่าเธอจะทำได้ และในที่สุด ก็ทำท้าวว่าจะยอมแพ้กับชีวิต

จริงๆ แล้วเรื่องของเธอหรือบุคคลที่มีลักษณะคล้ายเธอ นั้น เราคง เคยได้รู้จักกันมาบ้างไม่มากก็น้อย หรือตัวเราเองก็อาจจะมีความรู้สึกเบื่อ บางสิ่งบางอย่างในชีวิตเป็นครั้งคราว แต่อาจจะไม่ต้องเนื่องตลอดเวลา อย่างพรรณ

พรรณเป็นตัวอยางของคนที่ไม่รู้จักรักตนเอง ไม่เห็นว่ตนเองมี คุณค่า และคิดว่าชีวิตมีแต่สิ่งทีเลวร้ายเกิดขึ้นกับตน และเมื่อสิ่งไม่พึง ประสงค์เกิดขึ้นกับตนเอง ก็หมดความอยากที่จะพยายามอีกต่อไป มองชีวิตในแง่ร้ายและไม่คิดว่าจะมีสิ่งทีดีเกิดขึ้นกับตนเองได้ เมื่อคิด เช่นนี้บ่อยๆ ก็จะมีการกระทำทีสอดคล้องกับความคิด คือถ้าคิดว่า “เรา ไม่มีคุณงามความดีอะไร คนทั้งหลายคงไม่อยากจะคบกับเรา”

หากคิดเช่นนี้ เธอก็จะทำตัวเป็นไปตามความคาดหวังของตนเอง เช่นอาจจะไม่ออกไปสมาคมกับผู้อื่น หมกมุ่นกังวลกับความรู้สึกที่ไม่ดีของตนเอง และทำให้ในที่สุดตัวเธอก็จะโดดเดี่ยวและไม่มีใครคบด้วย กลายเป็นผู้แพ้ไปได้จริงๆ

บุคคลลักษณะอย่างพรรณ ต้องการผู้ที่ทำให้กำลังใจเธอ ให้เธอมีมุมมองที่ต่างออกไปจากความเป็นผู้แพ้ สู่วิวความเป็นผู้ชนะ และให้เธอเริ่มรู้จักรักและมองเห็นคุณค่าในตัวเธอเอง ให้เธอมีความพยายามไม่ให้อยอมแพ้กับอุปสรรคที่เกิดขึ้นในการเดินทางของชีวิต

ข้อสำคัญคือต้องไม่ให้เธอเชื่อใจตัวเอง ใจที่มีแต่คำพูดที่ทำให้จิตเธอตกต่ำลงทุกที เธอต้องไม่เชื่อใจ ไม่ตามใจ และไม่ปล่อยใจตัวเอง

เธอต้องเปลี่ยนปัญหาให้เป็นปัญญา เพื่อจะได้ไม่ติดยึดอยู่กับกับดักของความคิดที่เธอเองเป็นคนสร้างขึ้น ข้อสำคัญเธอจะต้องเข้าใจว่าชีวิตเป็นสิ่งมีคุณค่า การเปลี่ยนแปลงตัวเองเป็นสิ่งที่เป็นไปได้สำหรับทุกคนที่เกิดมา ความตายไม่ใช่คำตอบ ความกล้าหาญไม่ใช่การพลีชีพตัวเอง แต่เป็นการยืนหยัดต่อสู้กับอุปสรรคของชีวิตต่อไป และไม่ย่อท้อต่างหาก จึงจะทำให้เธอเป็นผู้ชนะอย่างแท้จริง

ผู้เขียนได้ตอบจดหมายของเธอไปว่า

คุณ พรรณ คะ

อ่านจดหมายของคุณแล้ว ก็รู้สึกเห็นใจว่า หลายสิ่งหลายอย่างที่เกิดขึ้นกับชีวิตคุณนั้น มันอาจเป็นประสบการณ์ที่ล้มเหลวครั้งแล้วครั้งเล่า มันก็เลยทำให้คุณอยากยอมแพ้ และไม่ต้องการสู้่อีกต่อไป แต่อยากจะให้เรามาพิจารณากันเป็นเรื่องๆ ไปนะคะ ถ้าไม่แยกแยะเราก็จะรู้สึกว่า มันเป็นเรื่องที่หนักหนาสาหัสจนทำให้เราท้อใจ แต่ถ้ามาวิเคราะห์ดูทีละเรื่อง มันก็อาจจะไม่เลวร้ายอย่างที่คิดก็ได้

เริ่มตั้งแต่การเกิดมาที่มีรูปร่างหน้าตาที่คุณบอกว่าไม่สวย และไม่พอใจที่ตัวเตี้ย ในข้อนี้ จริงๆ แล้วความเป็นคนสวยไม่สวยนั้น มันอยู่ที่มุมมองของตัวเอง ในโลกนี้ถ้าเราดูอย่างใจเป็นกลาง เราจะพบว่าเรามีคนหน้าตา “สวย” ในความหมายของคนทั่วไปน้อยกว่าคนหน้าตาธรรมดา และคนพิกลพิการมีน้อยกว่าคนปกติ พุดง่ายๆ ก็คือ คนหน้าตาสวยหรือคนที่พิการทางร่างกาย จะมีน้อยกว่าคนปกติที่มีอาการครบสามสิบสอง เปรียบง่ายๆ ก็เหมือนกับเวลาที่เรานำขนม หากนำขนมเข้าเตาอบสักร้อยชิ้น เราจะพบว่ามีขนมที่ออกมาดีเลิศสุดๆ จริงๆ ลัก 10% และขนมบิ่นหรือแตกหักอีกลัก 10% นอกนั้นก็จะเป็นขนมธรรมดาที่ไม่ดีอะไรพิเศษ คนเราก็เช่นกันค่ะคุณพรรณ คุณไม่ได้เป็นคนพิการ หูหนวก ตาบอด เพียงแต่มีหน้าตาที่บอกว่า “ไม่สวย” ซึ่งถ้าคิดในแง่นี้ คุณก็คือคนปกติ เหมือนขนม 80% ที่ออกมาจากเตา ซึ่งคุณควรจะภูมิใจเสียด้วยซ้ำไปว่า คุณโชคดีกว่าคนที่มึร่างกายพิกลพิการเป็นไหนๆ

ส่วนเรื่องความสวยความงาม ก็เป็นเรื่องต่างมุมมอง ความงามภายนอกเป็นสิ่งที่ถูกสมมุติขึ้น ซึ่งไม่จริงยั่งยืน ไม่เหมือนความงามภายในซึ่งเป็นคุณธรรมความดีที่เราองไม่เห็น แต่สัมผัสได้ ความงามภายนอกจะเสื่อมไปทุกวัน คนที่ใครๆ ว่าสวย ก็สวยอยู่ไม่นาน ก็ต้องแก่ชราลงไป ส่วนความสวยภายในเป็นความสวยที่ไม่มีวันตาย และจากการวิจัยพบว่า ผู้หญิงที่สวยอาจจะดึงดูดผู้อื่นได้ในช่วงแรกของการรู้จัก แต่หลังจากนั้นแล้ว สิ่งที่ทำให้คนเรารักใคร่ชอบพอกันจะเป็นเรื่องของคุณสมบัติภายในของบุคคลผู้นั้น ไม่เกี่ยวกับความสวยงามเลย ไม่มีใครอยากอยู่ใกล้กับคนที่สวยแต่ภายนอก แต่จิตใจไม่ดี ไม่มีคุณธรรม เพราะฉะนั้น อย่าให้ความสวยงามภายนอกมาทำให้คุณต้องเข้าใจผิดว่าเป็นปมด้อยเป็นอันขาด เพราะถ้าเป็นเช่นนั้นจริง คนไม่สวยหรือคนตัวเตี้ยก็ต้องไม่มีโอกาสได้แต่งงาน หรือคนสวยก็ต้องประสบกับความ

สำเร็จตลอดไป ซึ่งเรารู้ว่ามันไม่เป็นความจริง ดาราที่มีความสวยงามหลายคนไม่ประสบความสำเร็จในชีวิตการแต่งงาน ดังนั้นคุณไม่จำเป็นต้องเป็นทุกข์ในเรื่องของหน้าตาเลย ควรใส่ใจกับความสวยงาม “ภายใน” มากกว่า เพราะสิ่งนั้นจะยั่งยืนมากกว่ารูปร่างภายนอก

ส่วนเรื่องการเข้าสังคมลำบากเพราะเราก่อนข้างช้อยายนั้น ก็เป็นสิ่งที่แก้ไขได้ เพราะการเข้าสังคม การรู้จักพูดคุยกับคนอื่น เป็นทักษะที่เราจะต้องเรียนรู้ เหมือนการเรียนภาษาอังกฤษหรือคณิตศาสตร์เช่นเดียวกัน ไม่มีใครพูดเก่งมาแต่กำเนิด ทักษะทางสังคมจะค่อยๆ เกิดจากการเรียนรู้ในชีวิตประจำวัน จากการสังเกตจากคนใกล้เคียง การอบรมสั่งสอน แต่ก่อนจะเริ่มต้นการพูดอย่างมีความเชื่อมั่นในตัวเองได้นั้น **คุณพรรณจะต้องหัดรู้จักชื่นชมความสามารถของตัวเองให้ได้เสียก่อน** ถ้าคุณไม่เคยคิดว่าตัวเองมีคุณค่า คุณก็จะรู้สึกประหม่ากลัว คิดในด้านลบไปต่างๆ นานา เช่น เขาคงไม่อยากคุยกับเรา เราเป็นคนไม่มีอะไรน่าสนใจ เป็นต้น

ดังนั้นความคิดในทางลบเหล่านี้เองที่เป็นตัวปิดกั้นคุณจากความกล้าพูดกล้าแสดงออกกับคนทั้งหลาย เมื่อคุณไม่เชื่อมั่นในตัวเอง คุณก็จะยังประหม่า วิทกกังวล และทำให้การพูดของคุณแต่ละครั้งไม่เป็นที่น่าประทับใจต่อผู้อื่น จึงขอเสนอว่า **ในทุกวัน ให้คุณพยายามหาสิ่งที่เป็นความสำเร็จหรือสิ่งที่ดีงามที่คุณทำให้กับตัวเองหรือให้กับผู้อื่น และพูดตอกย้ำให้ตัวเองฟังอยู่เสมอๆ และเมื่อใดก็ตามที่มีความคิดในทางลบเกิดขึ้น ให้เปลี่ยนเป็นคำพูดในทางบวกทันที**

สมมุติว่า คุณคิดในใจว่า “เราเป็นคนไม่สวย คนเขาจึงไม่อยากคุยกับเรา” ให้คุณเปลี่ยนความคิดและคำพูดเสียใหม่ ให้เป็นไปในทางบวกทำนองว่า “การพูดคุยไม่เกี่ยวกับเรื่องของความสวย คนสวยหลายคนพูดเพื่อเจ้อ ไร้สาระก็มีถมไป คนที่เป็นนักพูดหลายคนก็ไม่เห็นเขาสวยเลย” เป็นต้น การหัดพูดในทางบวกอาจจะยากในช่วงแรก แต่ถ้า

คุณทำบ่อยๆ ขึ้น ความรู้สึกที่ดีกับตัวเองก็จะเพิ่มพูนมากขึ้น และเมื่อคุณเห็นคุณค่าในตัวเองมากขึ้น การพูดจากับผู้อื่นก็จะเกิดขึ้นอย่างเป็นธรรมชาติ ไม่ต้องกังวลว่าจะน่าเบื่ออีกต่อไป

หรือถ้าคุณพูดแล้ว ใจก็ยังหวนกลับไปตำหนิตัวเองอยู่อีก ก็พยายามลุกขึ้นทำอะไรทำ เปลี่ยนอารมณ์ตัวเอง คุณอาจจะออกไปเดินเล่น ทำงานบ้าน หรือปลูกต้นไม้ ทำสวน และเวลาทำอะไรไปก็ให้มีสติอยู่กับสิ่งที่ทำ ขณะทำเกิดหวนคิดเรื่องเดิม ก็ให้รับรู้ตัวกลับมาอยู่กับงานเฉพาะหน้าที่กำลังทำอยู่ ทุกครั้งที่ความคิดซึ่มเศร้าโศกขึ้นมา ก็ให้กลับมาอยู่กับปัจจุบันบ่อยๆ อย่าปล่อยให้ความคิดลากไปปรุงแต่งยาว จะยิ่งทำให้คุณมีความเศร้าหมองในจิตมากขึ้นตามจิตใจที่ปล่อยให้มีมันคิดฟุ้งซ่านไป หากคุณหัดฝึกจิตใจให้มามีสติอยู่กับปัจจุบันมากขึ้น คุณจะรู้สึกดีขึ้น และความหดหู่ใจก็จะไม่อยู่กับชีวิตคุณนานอีกต่อไป ความทุกข์ที่ปล่อยใจคิดเรื่องเศร้าหมองก็จะลดลงไปเรื่อยๆ

ในส่วนของความล้มเหลวในการไปสมัครงานนั้น ก็อาจเกิดได้จากหลายสาเหตุ บางครั้งทักษะที่เรามีอาจไม่ตรงกับงานที่เขาเปิดรับ หรือ เราอาจจะมีย่อจำกัดทางด้านร่างกาย หรืออายุ หรือเพศ งานบางแห่งต้องการเพศชาย ถ้าเราเป็นเพศหญิงก็คงทำไม่ได้ หรือเขาอาจต้องการคนที่พูดภาษาต่างประเทศได้ ใช้คอมพิวเตอร์ได้ ขับรถเป็น ฯลฯ ซึ่งถ้าเราไม่มีคุณสมบัติตามที่เขาต้องการ ก็คงจะไม่ได้งานทำ หรืองานบางอย่างมีผู้สมัครแข่งขันเป็นจำนวนมากและมีความรู้สูงกว่าเรา นายจ้างเขาก็จะต้องเลือกคนที่เขาจะใช้ประโยชน์ได้มากที่สุด การไม่ได้งานจึงไม่ได้ขึ้นอยู่กับที่เราไม่ดีหรือใช้ไม่ได้ แต่มันเป็นเรื่องของความพอดี ถูกฝาถูกตัว ซึ่งความจริงข้อหนึ่งในเรื่องของการหางานนี้ก็คือ มีงานที่เหมาะสมกับคนทุกคนอยู่ แต่เราต้องหาให้เจอเท่านั้นเอง

ถ้าคุณไปหางานสักแห่งสองแห่งและไม่ได้งาน แล้วคุณหมดความพยายาม ก็ถือว่าน่าเสียดาย เพราะการสมัครงานบางครั้งต้องสมัครกัน

หลายครั้งกว่าจะได้งาน ไม่มีอะไรในชีวิตที่ได้มาง่ายๆ คุณต้องฝึกให้ตัวเองมีความอดทน พยายามให้มากขึ้นในทุกเรื่อง อย่าลืมนะว่า **“ความพยายามอยู่ที่ไหน ความสำเร็จอยู่ที่นั่น”**

ส่วนเรื่องความกลัวว่าจะทำอะไรไม่ได้ นั่น ก็เป็นเพราะคุณขาดความเชื่อมั่นในตัวเอง คุณก็เลยกลัวเอาไว้ก่อนว่าอาจจะไม่ประสบความสำเร็จ ซึ่งสิ่งที่คุณกลัวนั้นอาจจะไม่เกิดขึ้นจริงเลยก็ได้ **การกลัวในสิ่งที่ยังมาไม่ถึงเป็นการเสียเวลาของชีวิต** อยากให้คุณมีชีวิตอยู่กับปัจจุบัน ดูและแก้ไขปัญหาจริงๆ ที่เกิดขึ้นในขณะนี้ มากกว่าการเสียเวลาไปกังวลกับเรื่องที่ยังมาไม่ถึง หรืออาจจะไม่เกิดขึ้น อย่าปักใจเชื่อทุกอย่างที่ใจนำคุณไปคิด เพราะใจคนเรานั้นมันมักจะไม่เที่ยงตรง โอนเอียงไปตามอำนาจของความชอบไม่ชอบอยู่ตลอดเวลา และหากเราเชื่อมั่น เราก็จะไม่มีความเดินทางไปถึงจุดหมายเลย การเชื่อใจตัวเองจึงเป็นการบั่นทอนพลังในตัวเองที่จะเป็นผู้ชนะไปอย่างน่าเสียดาย ดังนั้นถ้าใจบอกอะไร อย่าไปเชื่อ **ขอให้ยึดอยู่กับความตั้งใจอันแน่วแน่ของคุณ และดำเนินไปตามแผนที่ได้วางไว้ อีกทั้งอย่าไปกลัวความล้มเหลว บุคคลสำคัญของโลกทุกคนนั้น กว่าจะได้รับการยกย่องว่าเป็นวีรบุรุษต่างล้วนผ่านความล้มเหลวมาแล้วนับครั้งไม่ถ้วน**

อ อยากจะยกตัวอย่างให้คุณฟังในเรื่องที่เกี่ยวกับบุคคลหรือแม้แต่สัตว์ที่ไม่กลัวความล้มเหลว มีความพยายามสู้อย่างไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคแต่ใช้อุปสรรคมาเป็นเครื่องผลักดันจนเขาสามารถพบกับความสำเร็จอย่างน่าภาคภูมิใจ เพื่อจะได้เป็นข้อคิดให้คุณได้พิจารณาดังต่อไปนี้

เฮนรี ฟอร์ด ทำงานเป็นช่างเครื่องยนต์ในร้านแห่งหนึ่งในเวลากลางวัน ส่วนเวลากลางคืนเขาทำงานเป็นเสมียนในร้านขายนาฬิกา จนกระทั่งอายุ 40 เขาก็มีโอกาสตั้งบริษัทเล็กๆ ขึ้นเพื่อผลิตรถยนต์ แต่อีกนานกว่าที่เขาจะสามารถโน้มน้าวผู้ถือหุ้น 12 คนให้มาลงทุนให้กับบริษัทของเขา โดยเขามีเงินทุนก้อนแรกเพียง 28,000 ดอลลาร์ ต่อมา

ผู้ถือหุ่นห้าคนถอนตัวออกไปจากบริษัทเล็กๆ แห่งนี้ พอร์ตมีการศึกษาเพียงเล็กน้อย ไม่ได้เรียนมหาวิทยาลัย แต่จากความพยายามที่ไม่เคยยอมแพ้กับอุปสรรค ทำให้ในที่สุดบริษัทของเขาได้รับการยอมรับ และเขาได้กลายเป็นบิดาแห่งรถยนต์ ที่การค้นคว้าของเขาส่งผลให้ชีวิตของมนุษย์ทุกคนในโลกมีการเปลี่ยนแปลงตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา

เฮเลน เคลเลอร์ เป็นสุภาพสตรีที่หูหนวกและตาบอดมาตั้งแต่เด็ก เธอเพียงจะได้รับการสอนให้พูดได้เมื่ออายุ 10 ขวบ โดยเรียนกับครูชื่อ ซูลีแวน เนื่องจากเฮเลนพิการทั้งหูและตา จึงเป็นสิ่งที่ยากยิ่งที่จะทำให้เธอพูดได้ เพราะเธอจะไม่ได้ยินเสียงของเธอที่เปล่งออกมาเลย การจะพูดเป็นประโยคหรือสื่อความหมายยิ่งเป็นสิ่งที่เหลือวิสัย แต่ครูซูลีแวนก็ไม่ย่อท้อ ครูมีความอดทน และช่วยจนเฮเลนสามารถสื่อสารกับผู้อื่นได้รู้เรื่อง

ในการพูดนั้น ครูต้องจับมือของเฮเลนมาแตะไว้ที่ริมฝีปากของครู เพื่อให้เด็กรู้ว่าต้องออกเสียงอย่างไร ต้องทำปากอย่างไร ทีละเล็กทีละน้อย เฮเลนก็สามารถพูดออกมาได้ พออายุ 16 ปี ครูก็พาเฮเลนไปโรงเรียนและจะนั่งข้างเธอตลอดเวลา ในการสอบครั้งสุดท้ายเฮเลนได้รับคะแนนเกียรตินิยมทางอักษรศาสตร์ภาษาอังกฤษและเยอรมัน

ต่อมาเธอได้เขียนหนังสือเล่าเรื่องชีวิตประวัติของตัวเองชื่อ *The Story of My Life* เป็นหนังสือที่สร้างกำลังใจให้ทั้งคนตาบอดและคนตาดีเป็นจำนวนมากไม่ให้อยอมแพ้กับอุปสรรคของชีวิต นอกจากนี้เธอยังทำงานเป็นครูสอนทั้งคนตาบอดและตาดี เดินทางไปปาฐกถาในเมืองใหญ่ทั่วสหรัฐอเมริกา เธอได้รับการยกย่องจากทุกหนแห่งที่ไปพูด นักปราชญ์กล่าวถึงเธอว่า เธอได้บรรลุความสำเร็จอย่างดีเยี่ยมในทางการเป็นนักเขียน และผู้คงแก่เรียน มาร์ค ทเวน นักเขียนผู้ยิ่งใหญ่คนหนึ่งในอเมริกา ยกย่องว่า **เธอเห็นโลกเห็นชีวิต ดีเสียยิ่งกว่าคนตาดี**

ชะอิก

โทมัส เอดิสัน นักวิทยาศาสตร์เลื่องชื่อ ได้กล่าวเอาไว้ว่า “ข้าพเจ้าไม่เคยทำสิ่งใดที่มีค่าได้สำเร็จโดยเหตุบังเอิญเลยแม้สักชิ้นเดียว เมื่อข้าพเจ้าตัดสินใจเด็ดขาดว่าจะทำสิ่งใดที่จะได้รับผลสำเร็จที่มีค่าแล้ว ข้าพเจ้าก็จะตั้งหน้าตั้งตาทำในสิ่งนั้น ทดลองแล้วทดลองเล่าจนประสบผลสำเร็จในที่สุด” (จากหนังสือ สร้างตนเอง โดย ชัยวัฒน์)

นอกจากนี้ งานของบุคคลสำคัญๆ ของโลก ที่เป็นอมตะไม่ตายมาจนทุกวันนี้ ล้วนมาจากความพยายามอันยิ่งยวดไม่หวาดหวั่นต่ออุปสรรคของเขาทั้งสิ้น เช่น **กิอาตตีนิ** นักไวโอลินที่ยิ่งใหญ่ กล่าวไว้เมื่อมีผู้ถามเขาว่า เขาใช้เวลาฝึกนานแค่ไหนจึงเล่นได้ดีถึงเพียงนี้ เขาตอบว่า “ข้าพเจ้าฝึกวันละ 12 ชั่วโมง เป็นเวลา 20 ปี”

ในสังคมไทย **พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ห้า** ทรงใช้เวลาในการเลิกลาถึง 32 ปี จึงสามารถเลิกลาที่มีมาหลายชั่วอายุคนได้สำเร็จ ซึ่งถ้าพระองค์ท่านอ่อนแอ กลัวโน่นกลัวนี่ เจออุปสรรคเล็กน้อยก็ท้อแท้เสียแล้ว ประเทศไทยคงไม่มีโอกาสเลิกลาได้สำเร็จเป็นแน่

ในพงศาวดารจีน มีกล่าวไว้ว่า คราวหนึ่งกษัตริย์จีนพระองค์หนึ่ง พ่ายแพ้ในการทำสงคราม หนีไปหลบซ่อนพระองค์อยู่ในตึกร้าง ขณะที่ประทับนั่งอยู่ด้วยความระย่อท้อถอยนั่นเอง ก็ทอดพระเนตรเห็นมดตัวหนึ่งกำลังปลุกปล้ำอยู่กับข้าวสาลีเม็ดใหญ่เพื่อนำไปในรังของมัน แต่ข้าวสาลีค่อนข้างจะหนักโข มดจึงไม่สามารถคาบไปได้ พระองค์ทรงทอดพระเนตรเห็นมันเพียรที่จะคาบเม็ดข้าวอยู่ถึง 69 ครั้ง และทุกครั้งก็จะเพียรพยายามถึงที่สุด แต่ไม่สำเร็จ มันก็ทาละทิ้งไว้เพียงนั้นไม่ พอครั้งที่ 70 ก็สามารถคาบข้าวเม็दनั้นไปได้สบาย ด้วยเหตุนี้ พระองค์ทรงเกิดชดดีเยมะนอันแรงกล้า ทรงรวบรวมไพร่พลออกทำสงครามด้วยความอดทน และสามารถเอาชนะศัตรูที่เคยเอาชนะพระองค์มาแล้วได้อย่างราบคาบ (จากหนังสือ อานาภาพแห่งความเพียร ของท่าน ธรรมวาทโธ ภิกขุ)

**ถ้าเรื่องตัวอย่างที่ยกมาเล่าสามสี่เรื่องยังไม่ทำให้คุณมีกำลังใจ
ขึ้นมาได้ ลองอ่านเรื่องสุดท้ายดู อาจทำให้คุณเปลี่ยนใจลุกขึ้นมาสู้ชีวิต
ก็ได้**

มีลาตัวหนึ่ง อายุมาก หูตาเริ่มฝ้าฟาง พลังที่เคยทำงานอย่างแข็งขันเริ่มอ่อนแรง เจ้าของเห็นว่าไม่ไหวแล้วก็เลยปลดเกษียณ เจ้าลาตัวนี้ ก็เดินเล่นรอบๆ บ้าน วันหนึ่งเกิดพลัดตกลงไปในหลุม ร้องขอความช่วยเหลือ เจ้าของได้ยินก็เดินมาดู พอเดินมาจะช่วยเหลือ เห็นหลุมลึก ลากก็ตัวโต มองไปมองมา นึกขึ้นมาได้ว่าเวลานี้เซ็งงานอะไรไม่ได้ อีกแล้ว เดี่ยวมันตาย เรายังต้องขุดหลุมฝังอยู่ดี ออย่างกระนั้นเลย เมื่อมันตกลงไปในหลุมแล้วตั้งนี้ ก็น่าจะมีฝืนมันไว้ในหลุมเสียเลย จึงไปบอกคนทั้งบ้านช่วยกันหยิบปลั้วคนละอัน มาถึงตักดินโยนลงไปใส่หลังลา พอดินถูกหลังลา ลาร้องโหยหวน รู้ถึงชะตากรรมของตนเอง ร้องอยู่ 3 ครั้ง แล้วก็เงียบเสียง เจ้าของก็งง เกิดอะไรขึ้น ทำไมมันเงียบไป

พอมองลงไปในหลุมเห็นปรากฏการณ์ใหม่ ทุกครั้งที่ตักดินไปถูกหลังลา ลามันจะสลัดดินแล้วเหยียบ สลัดๆ ง่ายๆ เหยียบ ในที่สุดมันก็ขึ้นจากหลุมได้

นิทานเรื่องนี้ให้ข้อคิดว่า ลาดตัวนี้รู้จักที่จะเปลี่ยนวิกฤตให้เป็นโอกาส ขนาดลาจะต้องตายอย่างแน่นอน มันยังรู้จักวิธีแก้ปัญหาด้วยปัญญาของมัน ที่ทำให้มันไม่นั่งร้องนอนร้องรอคอยความตายที่กำลังจะมาถึง มันกลับรู้จักวิธีแก้ไข เปลี่ยนความคิด เปลี่ยนพฤติกรรม และชีวิตของมันก็พ้นออกมาจากความทุกข์ได้ในที่สุด **แล้วตัวเราเล่า เป็นมนุษย์ที่เราเรียกว่าสัตว์ประเสริฐกว่าสัตว์ทั้งหลาย เราจะต้องรู้จักใช้ปัญญาของเราแก้ไขชีวิตของเราให้ได้** ซึ่งผู้เขียนคิดว่า คุณจะต้องทำได้ อย่างแน่นอน ขอเพียงอย่ายอมแพ้มันเท่านั้นเอง เปลี่ยนวิกฤตของชีวิตให้เป็นโอกาสสิคะ คุณจะภาคภูมิใจในตัวคุณอย่างมากที่สุด

จากตัวอย่างที่กล่าวมาทั้งหมด ต้องการเพียงให้คุณพรณเห็นว่า ใช่ว่าทุกอย่างในชีวิตล้วนไม่เป็นสิ่งที่ได้มาอย่างง่ายดาย ไม่ต้องใช้ความพยายาม การที่คนเราจะบรรลุถึงความสำเร็จทุกอย่าง มักเป็นผลมาจากความเพียรยิ่งกว่าอย่างอื่นทั้งสิ้น อย่ายอมแพ้กับชีวิต และกรุณาอย่าคิดว่าความตายจะเป็นคำตอบ เพราะคนที่ไม่สู้กับชีวิตเท่านั้นจึงจะเลือกหนทางที่จะยอมแพ้กับมัน แต่จงยืนหยัดสู้กับชีวิต เพราะทุกอย่างล้วนไม่คงที่ยั่งยืน ลักวันหนึ่งมันต้องมีการผันแปรเปลี่ยนไป ขอเพียงคุณไม่ยอมแพ้ มีกำลังใจสู้เท่านั้น ทุกอย่างก็จะผ่านพ้นไป ไม่ว่าจะหนักหนาสาหัสในความรู้สึกของเราเพียงใด ก็จะต้องผ่านพ้นไปไม่ช้าก็เร็ว คุณจะต้องกล้าที่จะยืนหยัดสู้ต่อไป

คุณพรณทราบไหมคะว่า “เพชร” นั้น ก่อนที่จะมาเป็นเพชรที่สวยงาม มันก็คือหินธรรมดาก้อนหนึ่ง แต่เมื่อได้ผ่านแรงกดดันอย่างหนัก และการเจียรนัยที่ประณีต มันจึงกลายเป็นเพชรที่มีคุณค่าสูงสุดของมนุษย์ไป เช่นเดียวกับชีวิตที่ได้ผ่านแรงกดดันและความทุกข์อย่างแสนสาหัส ก็จะสามารถเปลี่ยนเป็นชีวิตที่ทรงคุณค่าได้ไม่ต่างกัน

ชีวิตของเราทุกคนก็เหมือนกัน ไม่มีใครโชคดีกว่าใคร
ทุกคนล้วนเจอทั้งทุกข์และสุขไม่ต่างกันเลย

ขอเป็นกำลังใจในการต่อสู้ของคุณ ถ้าครั้งแรกยังทำไม่ได้ ก็ให้ลองทำต่อไป ครั้งที่สองยังไม่ได้ ก็ต้องครั้งที่สาม ทำไปจนสำเร็จได้ในที่สุด อย่าปล่อยให้ความผิดหวังเล็กน้อยๆ ที่เกิดจากความผิดพลาดของตัวเราเอง มาทำให้เราหมดกำลังใจที่จะลุกขึ้นสู้ต่อไป อายุคุณก็เพิ่งจะ 20 ต้นๆ ยังมีสิ่งที่คุณทำได้อีกยาวไกล เมื่อใดก็ตามที่รู้สึกท้อถอย ขอให้หันนึกถึง พุทธดำรัส ที่กล่าวไว้ว่า

“ท่านเอ๋ยท่านก็ทำได้ ใยมาดูหมีนตนเองเสียเล่า”

สุดท้ายนี้ขอจบด้วยคำกล่าวของ **หลวงวิจิตรวาทการ** ที่พูดไว้อย่าง น่าฟังในเรื่องของการต่อสู้กับอุปสรรคหรือความล้มเหลวของชีวิตว่า

“ในกระแสน้ำที่ไหลเชี่ยว ‘ปลาเป็น’ เท่านั้นที่ว่ายทวนน้ำ
ปลาที่ว่ายตามน้ำ ก็มีแต่ ‘ปลาดาย’
มนุษย์ต้องต่อสู้อุปสรรคเหมือน ‘ปลาเป็น’ ที่ว่ายทวนน้ำ
ผู้ที่ปล่อยโชคชะตาไปตามเหตุการณ์
ก็เหมือนคนที่ตายแล้วเท่านั้น”

คุณพรพรรณคะ คุณคงจะต้องถามตัวเองว่า คุณจะเป็น ‘ปลาเป็น’ หรือ ‘ปลาดาย’

ถ้าคำตอบคือ ‘ปลาเป็น’ คุณก็ต้องลุกขึ้นมาต่อสู้กับอุปสรรคที่ปิดกั้นชีวิตของคุณในทุกรูปแบบ อย่ายอมแพ้อะไรง่าย ๆ และต้องตั้งใจไว้ให้มั่นว่า ไม่ว่าจะอะไรจะเกิดขึ้น คุณจะไม่มัวให้สิ่งนั้นมาบั่นทอนความตั้งใจของคุณ เพราะคุณคือ ‘ปลาเป็น’ ใช่หรือไม่คะ?

ขอเอาใจช่วยให้คุณประสบความสำเร็จในการชนะใจตนเองนะคะ

นวลศิริ เปาโรหิตย์

จากกรณีศึกษาชีวิตของ “พรพรรณ”

คงพอจะทำให้คุณผู้อ่านเห็นพ้องต้องกันว่า เรื่องของเธอไม่ใช่เรื่องใหม่ มีคนอีกเป็นจำนวนมากในสังคมที่มีลักษณะบางสิ่งบางอย่างคล้ายกับเธอ แม้ว่าคุณอาจจะมองเห็นว่าปัญหาของเธอไม่น่าจะเป็นปัญหาเลย เพราะเรารู้ว่า ในชีวิตของคนเรามีปัญหาที่ยิ่งใหญ่กว่านี้มาก แต่สำหรับมนุษย์แต่ละคนแล้ว ทุกข์ของใคร ก็ยิ่งใหญ่ในความรู้สึกของเขาทั้งสิ้น

มนุษย์ทุกคนล้วนไม่ต่างจาก **พรณ** เราล้วนมีความทุกข์ที่จะต้องเจอกับมันไม่มากก็น้อย และหลายครั้งเราก็แก้ปัญหาโดยการไม่เผชิญหน้า หลีกเลียง หนีความสนใจไปสิ่งอื่น หรือพยายามไม่คิดถึงมัน แต่ท้ายที่สุดแล้ว **เราก็ยังต้องกลับมาเผชิญกับมันไม่ช้าก็เร็ว เพราะความทุกข์ใจหรือความไม่สบายใจนั้น เรียกได้ว่าเป็นส่วนประกอบหนึ่งของการเกิดมาเป็นมนุษย์ก็ว่าได้**

เรื่องที่ทำให้คนเราไม่สบายใจนั้น อาจจะมีตั้งแต่เรื่องของตัวเอง บางคนทุกข์เรื่องคนใกล้ตัว สิ่งแวดล้อม สภาพสังคมเศรษฐกิจ แต่อีกหลายคนอาจจะทุกข์เรื่องขาดพลังใจที่จะสู้กับชีวิต และต้องการเห็นความเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นกับชีวิตของตน แต่ก็ไม่รู้จะหันไปบอกใคร เพราะคิดว่าคงไม่มีคนเข้าใจเรา อยากออกไปจากจุดนี้ แต่ก็ไม่รู้ว่าจะเริ่มต้นอย่างไร

ถ้าคุณรู้สึกเช่นนี้ คุณก็กำลังมีสภาพเหมือนคนอีกหลายล้านคนในสังคมนี้ ที่กำลังแสวงหาแนวทาง คำตอบ หรือทางออกให้กับชีวิต และคุณก็คิดถูกแล้วที่หยิบหนังสือเล่มนี้ขึ้นมาอ่าน **เพราะสิ่งที่คุณจะได้อ่านต่อไป ล้วนแต่เป็นวิธีการที่จะช่วยทำให้คุณสามารถเปลี่ยนมุมมอง หนทางออก และมีขั้นตอนที่จะช่วยให้คุณได้พัฒนาตนเองให้หลุดออกมาจากความรู้สึกไม่สบายใจทั้งหลายที่ประสบอยู่ และก้าวไปสู่การมีมุมมองใหม่ ที่จะ使你成为ที่มีความสุขมากขึ้นกับชีวิตนั่นเอง**

ดังนั้น ถ้าคุณพร้อมแล้ว ก็ขอให้คุณเริ่มทำความเข้าใจกับตัว ความสุขความทุกข์ที่คุณกำลังประสบอยู่ได้เลย

หากคุณกำลังเผชิญกับความไม่สบายใจ ความทุกข์ และรู้สึกหาทางออกไม่เจอนั้น อยากให้คุณลองนึกถึงเรื่องราวของ **ไข่มุก** ที่เรารู้จักกันมานาน

คุณทราบหรือไม่ว่า ไข่มุกที่ดูสวยงามนั้น แท้จริงภายในมันก็คือ เม็ดทรายที่หลุดเข้าไปในเจ้าหอยมุก เม็ดทรายเป็นสิ่งแปลกปลอมที่เข้า

มาในวิถีชีวิตของหอยมุก ถ้าเปรียบก็คือความทุกข์ที่หอยมุกจะต้องเจอ เมื่อหอยมุกเจอความทุกข์ (คือเม็ดทราย) มันรู้สึกทรมานเป็นอย่างมาก ยิ่งแต่มันก็แก้ปัญหาของชีวิตด้วยการสร้างเปลือกที่เป็นมันดูวาวแววขึ้นมา หุ้มห่อสิ่งแปลกปลอมคือเม็ดทรายนั่น ทำให้ชีวิตของมันไม่มีความทุกข์อีกต่อไป และผลจากการกระทำของมันก็คือ ความงดงามที่เกิดเป็นไข่มุกเส้นสวยที่อยู่บนคอของสาว ๆ ทั้งหลายนั่นเอง

เห็นหรือไม่ว่า แม้แต่สัตว์ตัวเล็กๆ เช่นหอยมุก มันก็ยังวิธีแก้ปัญหาให้แก่ชีวิตอย่างงดงาม และเราเป็นคนประเสริฐกว่าหอยมุกตั้งเยอะ เราจะหาทางออกที่ดีให้กับชีวิตไม่ได้เสียหรือ?

**จะเห็นได้ว่า ทุกปัญหาของชีวิตมีทางออกเสมอ
ถ้าเราจัดการกับมันได้อย่างถูกต้อง**

ชีวิตของมนุษย์ทุกคน ไม่มีใครเกิดมาไม่มีปัญหา ทุกคนเคยเจอกับความทุกข์ไม่มากก็น้อย ทั้งๆ ที่คนเราทุกคนที่เกิดมาไม่มีใครอยากไ้ความทุกข์ ทุกคนพยายามแสวงหาความสุขทั้งทางกายและทางใจ การทำมาหากินของคนเราตั้งแต่เช้าถึงค่ำ ก็เพื่อให้ได้เงินมาจับจ่ายใช้สอยซื้อสิ่งของวัตถุเพื่อเพิ่มความสบายให้แก่ตัวเราเอง และก็เป็นที่ธรรมชาติของมนุษย์ทุกคนที่ต้องการความสุข และอยากหลีกเลี่ยงความทุกข์ไปให้ไกลแสนไกล แต่ก็ปรากฏข้อเท็จจริงว่า เราทุกคนทั้งอยากดีมีเงินล้วนเจอความทุกข์กันถ้วนหน้า ดูๆ ไปก็เหมือนว่าเราไม่มีทางหนีความทุกข์ได้พ้น

เมื่อเราจะต้องเจอกับสิ่งที่เราเรียกว่า “ความทุกข์” อย่างแน่นอนในชีวิต เราก็ควรจะมาทำความรู้จักกับความทุกข์ เพื่อจะได้รู้วิธีรับมือกับมัน หรือรู้จักศิลปะในการปรับเปลี่ยนมุมมองจากความทุกข์มากให้เป็นทุกข์น้อย หรือจากทุกข์น้อยให้เป็นไม่ทุกข์เลย มันน่าจะเป็นสิ่งที่ดีกว่าที่เราจะหนีความทุกข์ และปฏิเสธสิ่งที่อยู่กับชีวิตเรานี้ ใช่หรือไม่?

สิ่งแรกที่อยู่ใจของคุณได้ทำให้คุณรู้สึกก็คือ **“เข้าใจในความทุกข์”** ให้ถูกต้องเสียก่อน ขอให้เราลองมาเริ่มตั้งแต่นั้นขึ้นต้นเลยคือ ให้คุณตอบคำถามว่า **ความทุกข์อยู่ที่ไหน?**

ที่ต้องถามคำถามนี้ก็เพราะ ถ้าเรามองความทุกข์ผิดที่ เราก็จะแก้ผิดจุด และความทุกข์ก็จะไม่หายไปจากเรา เหมือนเงาไม่ถูกที่ค้น ส่วนใหญ่เมื่อถามคำถามนี้ คนทั้งหลายก็มักจะตอบไปหลากหลาย บ้างก็ว่า ความทุกข์ **“อยู่ที่กาย”** บางคนก็บอกว่า **“อยู่ที่ใจ”** การจะตัดสินว่าทุกข์อยู่ที่กายหรือใจนั้น ก็จะขอยกตัวอย่างให้คุณได้อ่านและพิจารณาดูเพื่อที่จะได้ตัดสินใจให้ถูกต้องว่า **ทุกข์อยู่ที่ไหน**

สมมุติว่า ขณะนี้คุณกำลังนั่งทำงานอยู่ดีๆ เกิดรู้สึกว่ามีอาหารมีอกกลางวันที่เพิ่งทานเข้าไป ได้สร้างความปั่นป่วนให้กับท้องคุณอย่างแรง ร่างกายรู้สึกอ่อนแรงลงและคล้ายจะเป็นลม คุณไม่รู้ว่าจะอะไรเกิดขึ้นกับร่างกาย คุณเกิดความรู้สึกกลัวและอยากไปหาแพทย์โดยด่วน

ถามว่า **คุณทุกข์หรือไม่?** แน่แน่นอนคำตอบก็คือ **ทุกข์** นี่ย่อมแสดงว่า **ทุกข์เกิดที่ “กาย”**

อีกกรณีหนึ่ง คุณมีคนที่กำลังมีแผนว่าจะแต่งงานกับเขา แต่อยู่ๆ คุณก็ได้รับโทรศัพท์จากทางบ้านของเขาว่า เขาประสบอุบัติเหตุรถคว่ำเสียชีวิตเมื่อเช้านี้ คุณจะรู้สึกตกใจ **ข่าวนี้ทำให้คุณเป็นทุกข์หรือไม่?**

คำตอบก็คือ **ทุกข์อย่างแน่นอนเช่นกัน** คราวนี้ **เป็นความทุกข์ที่เกิดกับ “ใจ”** ล้วนๆ ทั้งๆ ที่ความตายเกิดกับคนอื่นไม่ได้เกี่ยวกับคุณเลย แต่คุณก็แทบจะกินไม่ได้นอนไม่หลับเพราะเรื่องนี้ คือไปยึดว่า **“คนรักของฉันเป็นของฉัน และเขาไม่ควรจะตายไปจากฉัน ทำให้ความตายต้องมาพรากเขาไปจากฉันด้วย”** แล้วคุณก็ทุกข์และจมอยู่กับความทุกข์ที่ไม่เกี่ยวกับตัวคุณเลย ฯลฯ

ถ้าจะถามว่า ระหว่าง “กาย” กับ “ใจ” อย่างไหนสร้างความทุกข์ให้มากกว่ากัน?

เชื่อว่าทุกท่านก็อาจจะมีคำตอบที่ต่างกันออกไป อย่างไรก็ตาม ทั้งกายและใจล้วนมีความสัมพันธ์กันอย่างแยกไม่ออก ชนิดที่ถ้าอย่างหนึ่งเกิดขึ้น ก็มักจะทำให้อีกอย่างเกิดเป็นผลพลอยได้ไปด้วย เช่น ในกรณีแรก ถ้าเผชิญคุณไปหาแพทย์ และคุณเข้าใจว่าเป็นโรคที่อกร่วงธรรมดา คุณก็คงไม่รู้สึกระไรนัก แต่ถ้าหมอบอกว่าสงสัยว่าคุณจะเป็นมะเร็งลำไส้ล่ะ! ถามว่า **คุณจะรู้สึกกลัวหรือไม่? แน่แน่นอนว่า คำตอบของคุณก็คือ คุณต้องตกใจ** และจากการที่ไปตรวจซ้ำอีกครั้งและหมอก็บอกว่าคุณจะมีชีวิตอยู่อีกไม่เกิน 3 ปี คราวนี้ คุณจะรู้สึกอย่างไร?

มีหลายคนที่รับมือไม่ได้กับเหตุการณ์ที่ไม่คาดฝันเช่นนี้ และเมื่อรับมือไม่ได้ จิตใจเกิดความเครียดและกังวล หมดกำลังใจที่จะอยู่สู้ต่อไป มีหลายรายที่ตายไปก่อนเวลาที่หมอกำหนดให้เสียอีก คือเอาความทุกข์ทางใจไปเพิ่มให้กับร่างกาย ทั้งที่ทุกข์ทางกายก็เพียงพออยู่แล้ว แต่ก็ยังอุตส่าห์ไปเติมให้มันมีทุกข์ทางใจเพิ่มขึ้นมาอีกอย่างไม่จำเป็นเลย

นี่ยอมแสดงว่า กาย (ที่เจ็บ)

มีผลกระทบต่อจิตใจของเจ้าของอย่างแน่นอน

๒๒ ในขณะเดียวกัน ในกรณีที่สอง แม้ร่างกายยังแข็งแรงปกติดี แต่พอรู้ว่าสิ่งที่รักที่สุดได้จากไปอย่างไม่มีวันกลับ คุณอาจจะประคองจิตใจไว้ได้อย่างลำบาก ดีไม่ดีก็อาจจะมีอาการเจ็บป่วยเกิดขึ้นทางกายก็ได้ **นี่ยอมแสดงว่า ใจที่ไม่ปกติ สามารถสร้างความทุกข์ให้กับกาย และทำให้กายป่วยได้**

ความทุกข์ทางกายที่เกิดจากจิตใจไม่ปกตินั้น ในทางจิตวิทยาเขาเรียกว่าโรค **Psychosomatic** เป็นโรคทางกายที่มีสมมุติฐานมาจากใจที่ไม่ปกติ เช่น โรคภูมิแพ้ ไมเกรน นอนไม่หลับ ปวดศีรษะ ความดัน เป็นต้น

**สรุปก็คือ ทั้ง “กาย” และ “ใจ”
มีความสัมพันธ์กันอย่างลึกซึ้ง
กายก็สร้างทุกข์ให้เราได้ ใจก็สร้างทุกข์ให้เราได้
และทั้งกายและใจก็สามารถสร้างทุกข์ให้กันและกันได้**

อย่างไรก็ตาม ถ้าพิจารณาดูระหว่างกายกับใจ ในแง่ของความทุกข์แล้ว “ทุกข์ทางกาย” นั้น เป็นสิ่งที่เรายังพอจัดการกับมันได้ เช่น ถ้าเราป่วยไข้ เราก็ไปหาหมอรักษาตามสมควร **ส่วนเรื่องที่เรามักจะไม่มีใครมีทางออก ก็คือเรื่อง “ทุกข์ทางใจ”** พวกเราทุกคนคุ้นเคยกับความมั่งมั่งใจ ความเครียด ความกังวลใจ เสียใจ เจ็บใจ ชัดใจ ไม่ได้ อย่างไร ฯลฯ ทุกอย่างที่เกี่ยวกับใจนี้ ดูเหมือนมันจะสร้างปัญหาให้กับเราทั้งชีวิต ตั้งแต่เล็กลงมา บางทีเรื่องที่เกิดขึ้นกับกายมีอยู่นิดเดียว แต่เราก็ไปเพิ่มความทุกข์ทางใจให้มากขึ้นไป ทำให้ที่จะไม่ทุกข์ ก็เลยเป็นทุกข์ และที่จะไม่ทุกข์น้อย ก็เลยกลายเป็นทุกข์มากไป

มี เรื่องนิทานที่เคยได้ยินมาว่า ครั้งหนึ่งมีเศรษฐีคนหนึ่ง ร่ำรวยมีเงินทองล้นฟ้า แต่ไม่มีความสุขเลย เพราะมีเรื่องทั้งการงาน และครอบครัวให้ต้องขบคิดอยู่ตลอดเวลา มีอยู่คืนหนึ่งเศรษฐีนอนเฝ้าไฟนอนไม่หลับ พลันก็ได้ยินเสียงขลุ่ยดังขึ้นที่รั้วหน้าบ้าน จึงลุกขึ้นไปดู ได้เห็นขอทานคนหนึ่งนอนข้างถนน ผ้าผ่อนพันกายก็แทบจะไม่มี แต่ดูมันช่างมีความสุขในการเป่าขลุ่ยเสียงนี้กระไร

เศรษฐีรู้สึกอิจฉาขอทานนี้อยู่ในใจ จึงตัดสินใจเรียกขอทานมาแล้วพูดว่า เจ้าทำให้เรามีความสุขมาก เราจึงอยากจะสมนาคุณเจ้าด้วยเงินก้อนนี้ ว่าแล้วเศรษฐีก็หยิบเงินจำนวนหนึ่งให้ขอทาน ฝ่ายขอทานเมื่อได้เงินมา ก็ดีใจ รีบนำเงินไปซูดหลุมฝังไว้และนอนทับหลุมนั้น ลึกพักใหญ่ก็รู้สึกกังวลว่าอาจจะมีคนเห็นเอาเงินมาฝังไว้ จึงซูดเงินขึ้นมาและซ่อนไว้ตามตัวเพื่อป้องกันการถูกขโมย หลังจากนั้นก็พยายามนอน

ให้หลับ แต่เมื่อพลิกตัวด้านหนึ่ง เงินที่ซ่อนไว้ก็หลุดออกมาจากตัว ก็ต้องหาทางซ่อนใหม่ วุ่นวายซุกซ่อนตรงนั้นตรงนั้นจนไม่เป็นอันหลับนอน ในที่สุดวันรุ่งขึ้นจึงตัดสินใจนำเงินไปคืนเศรษฐกิจ พร้อมกับพูดว่า **“เอาเงินของท่านคืนไปเถิด เราต้องการความสุขของเราคืนมา”**

จากเรื่องนิทานข้างบน คงพอจะทำให้คุณได้คิดอะไรบ้างในเรื่องของกายและใจว่าจะอะไรจะสำคัญกว่ากัน ระหว่างทุกข์กายกับทุกข์ใจ ในทางพุทธศาสนาเชื่อว่า **ใจเป็นใหญ่** ใจเป็นหัวหน้า และสำเร็จที่ใจ การแก้ทุกข์ทางใจ จึงเป็นหัวใจในการสอนทางพุทธศาสนา

คำถามก็คือ **แล้วเราจะทำอย่างไรเพื่อที่จะหาทางออกให้กับชีวิตของเราเมื่อเรามีความทุกข์ทางใจเกิดขึ้น?**

จากความเชื่อทางจิตวิทยา และประสบการณ์ของการให้คำปรึกษาที่ผู้เขียนได้ทำมาหลายสิบปี พบว่าส่วนใหญ่มนุษย์เรานั้นเป็นทุกข์เพราะความคิดของตัวเองแท้ๆ ตัวอย่างเช่น

- สามีลืมวันเกิดของภรรยา ทำให้ภรรยาคิดไปเรื่อยแปดว่าเขาคงหมดรักในตัวเธอ เขาจึงจำวันเกิดเธอไม่ได้ “อะไรกัน ของเพียงแค่นี้ก็จำไม่ได้ แสดงว่าฉันคงไม่มีความหมายสำหรับเขาเลยสินะ” เธอคิดเองเออเองเสร็จเรียบบร้อยโดยที่สามีไม่ได้รู้เรื่องด้วยเลย แล้วเธอก็นั่งร้องไห้ด้วยความเสียใจ ประหนึ่งว่าสิ่งที่เธอคิดนั้นเป็นความจริง
- หัวหน้าเรียกตอพงษ์ไปดำหนิในการทำงานที่ผิดพลาด เมื่อถูกดำหนิเขาจึงคิดว่า “เขาคงเพ่งเล็งเรา ถ้าเราอยู่ต่อ คงมีเรื่องกับเข่อีกแน่ๆ เราควรจะออกก่อนที่เขาจะไล่ดีกว่า” แล้วตอพงษ์ก็นั่งทุกข์ใจอยู่คนเดียว

- พ่อแม่มีน้องใหม่ออกมา ลูกคนโตถูกทอดทิ้ง เลยคิดเหมาเอาว่า “เราคงไม่เป็นที่ต้องการของพ่อแม่อีกต่อไป น้องคนนี้จะมาแย่งความรักของพ่อแม่ไปจากเรา” จิตใจของเด็กน้อยเต็มไปด้วยความเสียใจ และอิจฉาน้องอยู่ลึกๆ
- นิตี อ่านหนังสือพิมพ์ที่เขียนว่าอีก 2 ปี น้ำจะท่วมกรุงเทพฯ เขา รู้สึกกังวลมากด้วยความคิดที่ว่า “แล้วเราจะไปอยู่ที่ไหน บ้านเราคงโดนแน่ เพราะอยู่ใกล้แม่น้ำเสียด้วย”
- วิลาลัยไปหลงรักผู้ชายที่มีเจ้าของแล้ว เธอรู้สึกผิดมากๆ ด้วยความคิดที่ว่า “เราไม่ดีเลยที่ไปคิดชอบเขา ทำไมคนอื่นตั้งร้อยแปดไม่ชอบ ไปชอบเขาได้อย่างไร” ยิ่งคิดเธอก็รู้สึกแย่มากขึ้น

จากตัวอย่างเพียงไม่กี่เรื่องก็นำมาเขียนไว้ คงพอจะทำให้คุณได้เห็นแล้วว่า จากเหตุการณ์เพียงบางประการที่เกิดกับตัวเรา จากการที่เราได้รับสิ่งที่มีผลกระทบต่อประสาทสัมผัสทั้ง 6 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ถ้าเราปล่อยและไม่ระวัง เราจะถูกความคิดลากจูงไปในทางที่สามารถสร้างทุกข์และทำร้ายจิตใจของตัวเราเองได้อย่างไม่น่าเชื่อ

ความคิดที่สร้างทุกข์ให้กับเราได้นี้ ทางจิตวิทยาเรียกว่าเป็น **ความคิดที่ผิดพลาด ไม่สมเหตุผล** ที่เรียกว่าผิดพลาดเพราะเป็นสิ่งที่เรานึกคิดปรุงแต่งไปเอง โดยไม่ได้คำนึงถึงข้อเท็จจริง และเมื่อคิดปรุงไปเอง จึงมักจะสร้างทุกข์ทางใจให้ได้เสมอ

ความคิดที่สร้างทุกข์ทางใจให้กับคนเรานี้มีลักษณะเด่นคือ

- เราเชื่อสนิทว่าเป็นความจริง และเชื่อตามความคิดที่ปรุงแต่งนั้นของตน
- ความคิดนั้น จะนำไปสู่ความรู้สึกทุกข์ทางใจ ก่อให้เกิดการกระทำตามความคิดที่ผิดพลาดนั้น

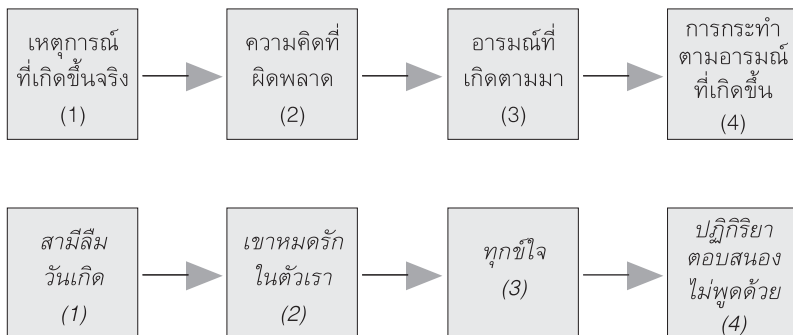
- ความคิดที่ปรุงแต่งขึ้นมาเนี่ยมักจะเป็นเรื่องอดีตที่ผ่านมาแล้ว หรืออนาคตที่ยังมาไม่ถึงเสมอ (คนที่หลงอยู่ในโลกของความคิดที่ปรุงแต่งจะไม่มีวันอยู่กับความเป็นจริงในปัจจุบันเลย)

คำถามก็คือคนเรารู้หรือไม่ว่า เรากำลังอยู่กับความคิดที่สร้าง ความทุกข์ให้กับตัวเอง?

คำตอบก็คือ ตอนที่เราคิดอะไร มักไม่รู้ตัวว่าเรากำลังคิดอยู่ เรามักจะหลุดเข้าไปในโลกของความคิด ความเชื่อ หรือเรื่องราวที่เห็น ที่ได้ยิน หรือเมื่อดมกลิ่น รู้อรส รู้สัมผัส รวมทั้งใจที่นึกคิดพุ่งซ่านไปในแต่ละวัน คนที่รู้ตัวว่าคิดอะไรอยู่ทำอะไรอยู่ จริงๆ มีน้อยมาก

คนเราส่วนใหญ่จึงคิดไปเรื่อยๆ ตามความเคยชิน และตามอำเภอใจ หรือพูดอีกอย่างหนึ่งก็คือ ตามอารมณ์ที่เราชอบใจหรือไม่ชอบใจ และยิ่งถ้าไม่รู้ตัวว่าเราพลอยคิด เราก็จะคิดไปเรื่อยเปื่อย จากเรื่องเล็กน้อยไปสู่เรื่องที่ใหญ่โตรุนแรง และเมื่อเจ้าของไม่รู้ตัว คิดไปเรื่อยๆ ก็จะก่อให้เกิดอารมณ์ทุกข์ติดตามมา

ผังแผนภูมิดังนี้



ถ้าเราจะพิจารณาเหตุตามแผนภูมิแล้วจะพบว่า

การที่สามีลืมวันเกิดภรรยา(1) ไม่ได้นำไปสู่ความทุกข์ใจ(3) แต่เพราะเธอคิดผิดพลาด ฟุ้งซ่าน และไปสรุปเอาเองว่าสามีไม่มีเยื่อใยในตัวเธอ(2) ต่างหาก เธอจึงทุกข์(3) และมีปฏิกิริยาตอบโต้ออกไป คือไม่พูดกับเขา(4)

การไม่พูดกับสามี มาจากการสรุปของความคิด (ที่ผิดพลาด) ของตัวเธอเอง โดยที่ยังไม่ทันรู้ข้อเท็จจริงว่า จริงๆ แล้วการลืมวันเกิดมันมิได้หมายความว่าเราจะหมดรักในตัวเธอ แต่เมื่อเธอคิดเอง ต่อเติมเอง เชื่อเอง สิ่งก็ตามมาก็คือ เธอมีความทุกข์ใจ และตอบโต้ด้วยพฤติกรรมการไม่พูดกับเขา แล้วให้คุณลองนึกถึงใจของสามีเมื่อเขากลับบ้านมาเจอภรรยาหนึ่งเป็นใบ้ ไม่พูดไม่จา กับเขา เขาก็ย่อมมองงว่าวันนี้เธอไปกินรังแตนอะไรมา เขาย่อมไม่มัววันล่วงรู้ว่าเธอคิดฟุ้งซ่านอะไรของเขา จึงทำให้ไม่ยอมพูดกับเขา

ดังนั้น หากเราจะเข้าใจตามที่เขียนมาทั้งหมดนี้ เราจะพบว่า พฤติกรรมทุกอย่างของคนเรา มักจะเป็นผลมาจากการที่เราคิดปรุงแต่ง และรู้สึกตามความคิดนั้น ต่อด้วยการกระทำตามความเชื่อนั้นเสมอ

ที่คนเราทุกข์กันทุกวันนี้ เพราะเราไม่เคยรู้จักความคิดของเรา และไม่รู้ว่าเรากำลังสร้างทุกข์ให้กับตัวเราเอง ทำให้คิดผิดก็ไม่รู้ คิดถูกก็ไม่รู้ อยู่ในโลกของการหลงคิดตลอดเวลา และการหลงคิดไปเรื่อยๆ นี้แหละที่เป็นตัวทำให้เราทุกข์

ปีบางคนสร้างทุกข์ส่วนเกินให้กับชีวิตง่ายมาก เช่น เรื่องบางเรื่องไม่สมควรคิดก็เอามาคิดไม่รู้จักจบสิ้น และเมื่อคิดบ่อยๆ เรื่องที่วเล็กลงนั้นก็จะกลายเป็นเรื่องใหญ่โต ความทุกข์ที่จริงๆ อาจจะมีเพียงเล็กน้อย ก็เลยถูกขยายส่วน ประหนึ่งเข้าไปในแว่นขยายที่เจ้าตัวสร้างขึ้นมาจากจินตนาการของตัวเองทั้งสิ้น

ที่กล่าวมาทั้งหมดนี้ เป็นความทุกข์ในมุมมองของนักจิตวิทยา แต่ความทุกข์ในแง่มุมมองของทางพุทธศาสนา ก็ได้กล่าวไว้อย่างน่าสนใจ และครอบคลุมมากกว่าในมุมมองของจิตวิทยาเพียงอย่างเดียว อยากให้ผู้อ่านลองมาพิจารณาบ้าง

“ความทุกข์”

ในแง่มุมมองของพุทธศาสนา เป็นอย่างไร?

ในมุมมองของพุทธศาสนาเชื่อว่า ความทุกข์เกิดจาก

1. ปรารถนาอยากได้สิ่งใด แต่ไม่ได้สิ่งนั้น จะทำให้เราทุกข์
2. ไม่ปรารถนาสิ่งใด แต่จำต้องได้ จะทำให้เราทุกข์
3. การยึดมั่นถือมั่นกับสิ่งใด จะทำให้เราทุกข์

ข้อที่ 1 ปรารถนาสิ่งใด แต่ไม่ได้สิ่งนั้น จะทำให้เราทุกข์

สมมุติว่า เราไปเจอคนๆ หนึ่ง และเราเกิดถูกใจขึ้นมา เมื่อใจชอบ ใจก็อยากได้เขามาเป็นคู่ เราก็จะพยายามหาวิธีการได้เขามาด้วยวิธีการต่างๆ ถ้าเขาเกิดชอบเราตอบ เราก็จะมีความสุข (พอใจ) ถ้าเขารู้ว่าเขาไม่ชอบ ไม่ว่าจะด้วยเหตุใดก็ตาม เราก็จะทุกข์ใจ และยิ่งใจฟุ้งซ่าน คิด (ผิดพลาด) ว่าเขาจะต้องเป็นคู่ของเรา จะเป็นของคนอื่นไม่ได้ ยิ่งทำให้เรามีอุปาทานยึดมั่น ลงไปทำพฤติกรรมที่ดีหรือไม่ดีงามต่างๆ มากมาย

หรือในกรณีเล็กๆ น้อยๆ เช่น เด็กที่อยากเล่นเกม แต่แม่ไม่ให้เล่น วัยรุ่นที่อยากไปดูคอนเสิร์ต แต่ไม่มีเงินซื้อตั๋ว สามเณรที่อยากดูถ่ายทอดฟุตบอล แต่ภรรยาอยากดูละคร สามเณรจะหงุดหงิดเมื่อไม่ได้ดั่งใจ

ตัวอย่างนี้เป็นทุกข์ในข้อที่หนึ่ง คือ **ตาไปเห็นรูป ใจไปชอบ ใจอยากดั่งเข้า หากดั่งเข้าแล้วไม่มา ใจก็จะทุกข์**

ส่วนในข้อที่ 2 ไม่ปรารถนาสิ่งใดแต่จำต้องได้ จะทำให้เราทุกข์

ในทำนองเดียวกัน เกิดมีคนมาชอบเรา แล้วเราไม่ชอบเขา เราก็อยากหลีกเลี่ยงเขาไปให้ไกลแสนไกล และถ้าหนีอย่างไรก็ไม่พ้น ต้องเจอคนที่เราไม่ชอบ ต้องได้ยินเสียง ต้องเห็นอยู่บ่อยๆ ใจก็อยากผลักให้เขาออกไป เมื่อผลักแล้วไม่ไป ใจก็เกิดปัญหา คือทุกข์ตามมา หรืออยู่ในครอบครัวที่มีปัญหา อยากหนีไป แต่ก็ไปไหนไม่ได้ ต้องทนอยู่ เราก็เป็นทุกข์

ดังนั้นในข้อที่สองนี้ ก็คงจะชัดเจนเช่นกันว่า **อะไร** หรือ **ใคร** ที่เราเข้าไปเกี่ยวสัมพันธ์หรือสัมผัสแล้วเกิดไม่ถูกใจ ใจก็อยากหลีกเลี่ยงไปให้ไกล แต่ถ้าทำไม่สำเร็จ ใจก็จะทุกข์เช่นกัน **สรุปก็คือ เมื่อมีสิ่งมากระทบประสาททั้ง 5 ถ้ากระทบแล้วไม่ชอบ ใจก็อยากผลักออกห่าง ผลักแล้วไม่ไป ใจก็จะทุกข์**

ในข้อที่ 3 ท่านกล่าวว่า ถ้าเราไปยึดอะไร เราก็จะทุกข์แน่นอน
การยึดติด นั้นมีหลายลักษณะเช่น

- ยึดเกี่ยวกับเรื่องของร่างกาย

สมมุติว่าเราไม่ยอมยกให้ตัวเองเจ็บ แต่พอเจ็บ เราก็หงุดหงิดว่าทำไมความเจ็บป่วยต้องเกิดกับเรา (น่าจะไปเกิดกับคนอื่น) เราจะต้องไม่เจ็บไม่ตาย คือยึดในร่างกายของเราว่าต้องคงที่ไม่เปลี่ยนแปลง เมื่อมันแปรเปลี่ยนไป และยอมรับความจริงของกายไม่ได้ เราก็ทุกข์ด้วยเหตุนี้

วัยรุ่นหญิงบางคน เป็นทุกข์เพราะกลัวเม็ดเดียวบนใบหน้า ยิ่งคิดยิ่งหงุดหงิด วัยรุ่นชายบางคนที่เคยเจอ ก็จะทุกข์เพราะเรื่องขนาดของอวัยวะเพศ เพราะหลงผิดคิดว่าจะเสริมความเป็นชายให้แก่ตนเองมากขึ้น นี่เป็นการแสดงว่าเราทุกข์เพราะยึดในร่างกายของตัวเองแท้ๆ

- การไปยึดคนอื่นก็เช่นกัน

เราไปยึดว่า แฟนเราเคยรักเราเมื่อสิบปีก่อน ตอนนั้นเขาควรจะต้องรักเราเหมือนเดิม (คือเราคิดผิดพลาดว่าเขารักเราแล้วต้องรักตลอดกาล) และเมื่อทราบว่าเขาเปลี่ยนใจไปรักคนอื่น เราจึงทุกข์เพราะเรารับไม่ได้กับความคิดว่าเขาจะเปลี่ยนใจไปจากเรา

พ่อแม่บางคนยึดในลูกของตนเอง ว่าจะต้องเป็นไปตามที่ตนเองลงทุน “ปั้น” ขึ้นมา แต่เมื่อลูกเลือกทางเดินชีวิตของตัวเอง พ่อแม่ก็จะเสียใจและผิดหวังในลูกมาก ทั้งนี้เพราะไปยึดในสิ่งที่อยู่นอกเหนือการบังคับบัญชาของพ่อแม่

บางคนไปยึดเอาสามีหรือภรรยาของตนว่าจะต้องไม่ตาย และจะต้องอยู่กับเขาตลอดไป และเมื่อผู้นั้นได้จากไป ไม่ว่าจะจากเป็นหรือจากตาย เขาก็จะรับไม่ได้ และจมตัวอยู่กับความเศร้าเสียใจเป็นวัน เป็นเดือน เป็นปี

- ยึดติดกับอดีตที่ผ่านมาไปแล้ว หรืออนาคตที่ยังมาไม่ถึง ทั้งที่ดีและไม่ดี

นั่นคือเป็นลักษณะที่ติดทนไปก่อนใช้ อาจจะถูกนึกถึงแต่สิ่งที่จะเกิด (แต่ยังไม่เกิด) ในอนาคต และเจ้าตัวไม่ปรารถนาจะเจอเจอการนำมาคิดวิตกจริต ก้าวกังวลบ่อยๆ และยึดติดอยู่กับความกลัวนั้น คิดเป็นตุเป็นตะว่าต้องเกิดขึ้นจริง หมกมุ่นอยู่กับเรื่อง que คิดจนจิตมืดมน และเชื่อตามที่คิดนั้น

อีกตัวอย่างหนึ่งก็คือ เก็บเอาคำพูดในอดีตที่มีคนเคยว่าเคยตำหนิ มาคิดซ้ำๆ ซากๆ วนเวียน ทั้งๆ ที่เรื่องนั้นผ่านไปนานแล้ว และทุกครั้งที่เก็บมาคิด ก็จะบาดใจทุกข์ใจเสมอ

จริงๆ แล้วเรื่องทั้งในอดีตและอนาคต โดยตัวของมันเองนั้น จะสร้างความทุกข์ให้ใจเราไม่ได้ แต่เพราะเราคิดถึงมันบ่อยๆ ยิ่งคิดยิ่ง

ข้าเดิมอารมณ์ที่หวาดกลัวหรือเคียดแค้นให้ฝังลึกลงไปทุกที และยิ่งกว่านั้น เจ้าตัวก็เชื่อสนิทว่ามันจะต้องเกิดขึ้นถ้าเป็นเรื่องในอนาคต และคิดนึกไปในทางเลวร้าย ยิ่งคิดยิ่งทุกข์ หมกมุ่นอยู่กับเรื่องที่ปรุงแต่งนั้น คิดเป็นจริงเป็นจัง คล้ายฉายหนังม้วนเดิมซ้ำๆ กลับไปกลับมา ไม่ยอมจบ

- **นอกจากนี้ ก็มีการยึดในสิ่งของนอกตัว** ตั้งแต่ทรัพย์สินเงินทอง ชื่อเสียงเกียรติยศ ตำแหน่งหน้าที่ อำนาจบารมี พอยึดแล้ว ก็หลงคิดว่าจริง สร้างปัญหาให้กับตนเองและบ่อยครั้งก็สร้างให้กับคนอื่นด้วย

มีข้าราชการเกษียณคนหนึ่งรับไม่ได้กับสภาพที่ตนเองต้องเกษียณ หลังจากวันสุดท้ายที่ไปทำงาน อีกหนึ่งเดือนต่อมาเขาก็ยังแต่งตัวไปทำงาน และเมื่อแต่งเสร็จก็นั่งดื่มเบียร์อยู่ที่บ้าน นอกจากนี้ยังไม่ยอมให้ผู้ใดมาแตะต้องห้องทำงานเดิมของตนเองอยู่เป็นเดือน สร้างความปั่นป่วนให้กับลูกน้องเก่าที่เผชิญต้องใช้ห้องทำงานนั้นแทนอย่างมาก

ที่เป็นเช่นนี้ เพราะหลงยึดติดกับตำแหน่งและคิดว่าเป็นของจริง สร้างความทุกข์ให้กับชีวิตทั้งของตนเองและคนอื่น ยอมให้ตำแหน่งหน้าที่มาเป็นเจ้านายของตัวเอง ปรุงแต่งความคิดและเชื่อในความหลงของตัวเอง

- **ความหลงยึดอันสุดท้ายก็คือ หลงยึดติดในตัวตน ตามที่ ท่านพุทธทาสเรียกว่า “ตัวกู ของกู”**

เช่นยึดในความคิด ความเชื่อ ว่าเป็นตัวเราของเรา ถ้ามีใครมาพาดพิงหรือพูดวิจารณ์ไปก็จะเอาตัวเข้ารับหมด ถ้าวิจารณ์ความเชื่อทางด้านการเมือง สถาบันของฉัน ก็เท่ากับวิจารณ์ตัวฉัน วิจารณ์ศาสนา ประเทศชาติ ก็คือวิจารณ์ฉันทั้งหมด แม้กระทั่งดำหมาแมวที่บ้าน ก็เท่ากับว่า “ตัวฉัน” คือจะมีความ “เป็นเรา เป็นของเรา” อยู่ในเรา เราเป็นสิ่งนั้นๆ กับทุกๆ อย่าง

แม้กระทั่งความคิดที่ว่า ฉันเป็นคนเก่ง คนสวย คนดี เป็นดาว เป็น ร.ม.ต. คุณหญิง คุณนาย ก็จัดว่าเป็นการยึดติดในตนเอง จะไปไหนทำอะไร ก็ต้องมีคนมาเคารพนบถนอบ ความเคยตัวและหลงตัว ทำให้บุคคลเหล่านี้จะมีคำถามที่เราคงเคยได้ยินกับบ่อยๆ ว่า “รู้ไหมว่ากูเป็นใคร?” คือจะมีความรู้สึกว่าตัวตนของเขายังใหญ่พอโตคับบ้านเมือง คล้ายๆ กับเป็นอนุสาวรีย์อย่างไรก็อย่างนั้น ความยึดติดเหล่านี้ล้วนแต่สร้างความทุกข์ให้เราได้อย่างหมดจดทีเดียว

สรุปก็คือ ในทางพุทธศาสนาจะกล่าวถึงความทุกข์อย่างครอบคลุมในทุกจุดของชีวิต ส่วนในทางด้านจิตวิทยา ก็จะเข้ามาผสมผสานในเรื่องของความทุกข์ทางใจที่เน้นการปรุงแต่งในลักษณะต่างๆ ที่ล้วนทำให้ผู้ที่คิดนั้นสามารถสร้างทุกข์ให้แก่ตัวเองได้อย่างไม่น่าเชื่อ

เมื่อเราเข้าใจแล้วว่า ทุกข์เกิดที่ไหน
ในบทต่อไป เราก็จะได้กล่าวถึงลักษณะ
ของการปรุงแต่งของความคิดที่สร้างทุกข์ให้แก่เรา
เพื่อที่จะทำให้ผู้อ่านได้มีการตรวจสอบข้อมูลดูว่า
ตัวท่านมักจะเป็นคนที่ชอบคิด
ในลักษณะที่นำความทุกข์มาสู่ตัวเองหรือไม่



กิจกรรมสำหรับบทที่ 1

- กิจกรรมที่ 1 : สำรวจความทุกข์ของตนว่ามาจากไหน

ขอให้คุณลองถามตัวเองดูว่า ในชีวิตของคุณนั้นอะไรที่ทำให้คุณเป็นทุกข์บ่อยครั้ง ให้เขียนหัวข้อลงในบรรทัดด้านล่าง เพื่อเป็นการตรวจสอบดูว่า ส่วนใหญ่แล้วความทุกข์ของคุณนั้นเกี่ยวกับเรื่องอะไร เพื่อจะได้รู้จักประเภทของความทุกข์ที่มักสร้างปัญหาให้กับชีวิตของคุณ

สิ่งที่ยังทำให้คุณเป็นทุกข์มีเรื่องดังต่อไปนี้คือ

1. **ด้านครอบครัว** (สามี ภรรยา ลูก พี่น้อง ญาติมิตร) เช่น พ่อแม่ ทะเลาะกันเสมอ
2. **ด้านความสัมพันธ์** เช่น กังวลว่า แฟนจะไม่รักจริง
3. **ด้านหน้าที่การงาน** เช่น กลัวจะถูกให้ออกจากงาน
4. **ด้านเศรษฐกิจ** เช่น รายได้ไม่พอจ่าย
5. **ด้านชีวิตอื่นๆ** เช่น เข้ากับคนอื่นยากเพราะไม่มีใครกล้าพูด

- กิจกรรมที่ 2 : เขียนความทุกข์จากการยึดติดของเรา

ขอให้คุณลองเขียน ความทุกข์ที่¹มาจากการยึดติดของตัวเอง ที่สร้าง¹ความทุกข์ให้กับชีวิตของคุณเองสัก 4-5 ด้าน

- ด้านร่างกาย
.....
.....
- ด้านบุคคลอื่น
.....
.....
- ด้านที่เกี่ยวกับอดีต หรืออนาคต
- ด้านอื่นๆ (ทรัพย์สิน วัตถุ เงินทอง ตำแหน่ง ยศ ตัวกูของกู)

เมื่อเราเข้าใจในเรื่องที่สร้าง¹ความทุกข์ให้กับชีวิตแล้ว
จะเป็นก้าวแรกที่ทำให้เรารู้จักบริหารจัดการกับความทุกข์ในขั้นต่อไป



สรุปสาระสำคัญบทที่ 1

ความทุกข์ของคนเรา อยู่ที่กายกับใจของเราเอง ทั้งกายและใจ ล้วนเกี่ยวข้องกันในการสร้างทุกข์ให้กับชีวิตได้เหมือนกัน กายทุกข์ ก็ทำให้ ใจทุกข์ ได้ และใจก็สร้างทุกข์ให้เกิดกับกายได้เช่นกัน

- ความทุกข์เป็นสิ่งที่เกิดได้กับมนุษย์ทุกคน ไม่ว่าจะยากดีมีจน ไม่เลือกชั้นวรรณะ อายุ เพศและการศึกษา เราทุกคนล้วนเคย เจอทุกข์กันแล้วทั้งสิ้น
- ทุกข์ที่มักจะประสบกันเป็นประจำก็คือ ความทุกข์จากความคิด ของตัวเราเอง เมื่อได้รับสิ่งมากระทบทางกายทางใจของเรา ถ้า ถูกกระทบแล้วเราคิดผิดพลาด เราก็จะทุกข์ และผลสุดท้ายก็จะ นำไปสู่การกระทำที่เลวร้ายได้เสมอ
- เป็นธรรมชาติของคนเราทุกคนที่ชอบตามใจ ปล่อยใจให้คิด ประดังประเดไปเรื่อยๆ เมื่อเราเพลอ ใจเราลอยหลุดเข้าไปในโลกของ ความคิด เราจะไหลไปตามอารมณ์ ยิ่งคิดมากก็ยิ่งมีอารมณ์ รุนแรงมากขึ้น
- ถ้าเราปล่อยใจเช่นนี้เสมอๆ เราจะต้องกลายเป็นคนคิดมาก ทุกข์ มาก และเมื่อถูกขับเค็ลื่อนด้วยอารมณ์ล้วนๆ ก็อาจจะมี พฤติกรรมที่เราเองต้องเสียใจในภายหลังอย่างแน่นอน
- ส่วนความทุกข์ในแง่มุมของพุทธศาสนาเห็นว่า ความทุกข์เกิด จากการไม่ได้ในสิ่งที่ต้องการ และการได้ในสิ่งที่ไม่ต้องการ รวมทั้งชี้ให้เห็นว่า การที่คนเราไปยึดทั้งกายและใจว่าเป็นตัวเราของ เรา ก็จะทำให้เราทุกข์ได้เสมอ โดยเฉพาะถ้าไปยึดติดกับสิ่งที่ ผันแปรเหล่านี้ว่าจะต้องคงที่ ไม่เปลี่ยนแปลง ชีวิตของเราก็จะมี แต่ความทุกข์ซ้ำซากตลอดไป

2

ลักษณะของทัศนคติและความคิด ที่สร้างความทุกข์ให้กับชีวิต

“ถ้าเรารู้เท่าทันความคิด ความทุกข์จะไม่มา
ถ้าเราดูไม่ทัน เป็นความคิดเสียแล้ว
จะเกิดน้ำหนกขึ้นในจิต เราจะเป็นทุกข์”

สุภีร์ ทุมทอง

ในบทนี้

จะกล่าวถึงลักษณะของความคิดที่ผิดพลาดหรือทัศนคติที่สร้างทุกข์ให้กับชีวิต ว่ามีลักษณะที่น่าสนใจอย่างไร ลองอ่านดู และถามตัวเองว่า คุณเองมักจะมีลักษณะความคิดแบบข้อใดมากกว่าข้ออื่น การทำความเข้าใจกับความคิดเหล่านี้ จะช่วยให้คุณรู้จักตัวเองดีขึ้น และอาจจะช่วยลดทุกข์ที่ไม่จำเป็นของชีวิตลงอีกมากก็ได้

ลักษณะของทัศนคติและความคิด ที่สร้างความทุกข์ให้กับชีวิต

1. มีการมองโลกแบบสุดขั้ว

คุณชอบมองโลกแบบสุดขั้ว เป็นการคิดแบบสุดขั้ว คือถ้าไม่ดำก็ขาว คุณจะมองคน มองโลก มองสิ่งต่างๆ ในลักษณะสุดโต่ง เช่นถ้าเขาไม่ใช่คนดี เขาก็เป็นคนเลว ถ้าไม่ถูก ก็ต้องผิด ถ้าไม่รักฉัน ก็ต้องเกลียดฉัน พุดง่าย ๆ ก็คือ คุณจะมองโลกชนิดขาดความยืดหยุ่น ไม่มีทางสายกลางสำหรับคุณ

ตัวอย่างเช่นผู้เขียนเคยให้คำปรึกษาสามีภรรยาคนหนึ่ง สามีกล่าวว่าภรรยาชอบจู้จู้จุกจิกและบงการทุกคนในบ้าน และอยากให้ลดการเจ้ากี้เจ้าการนี้ลง ฝ่ายภรรยาเมื่อได้ฟังคำพูดของสามี ก็กล่าวสวนขึ้นทันทีว่าต่อไปนี่เธอจะเลิกพูดกับเขา แต่จะไปพูดกับลูกแทน เราจะเห็นได้ว่าการแสดงออกของภรรยา เป็นลักษณะบุคลิกประเภทมองโลกอย่างคับแคบ ขาดความยืดหยุ่น สามีเพียงแค่อต้องการให้เธอลดระดับการบังคับในตัวเขาลงบ้างเท่านั้น แต่ภรรยากลับมองว่า ถ้าเธอต้องเปลี่ยนแปลงก็หมายความว่าเธอจะไม่พูดกับเขาเลย คล้ายๆ กับว่าเธอคิดว่าถ้าจะให้เธอพูด เธอก็ต้องพูดในลักษณะบงการชีวิตผู้อื่น ถ้าไม่เช่นนั้น เธอก็จะเลิกพูดกับเขาไปเลย ซึ่งการมองโลกในแง่สุดขั้วนี้ มักสร้างปัญหาให้กับคนมากมายที่ไม่ยอมเดินทางสายกลาง ไม่เปิดโอกาสให้มีการต่อรอง ในชีวิตจริง ถ้าใครคิดแบบนี้ เราถือว่าเขายังมีความคิดคล้ายเด็ก ยังไม่พัฒนาทางด้านความเข้าใจชีวิตอย่างแท้จริง เพราะเด็กๆ ก็จะมองในลักษณะนี้เหมือนกัน คือไม่ดำก็ขาว ไม่รักก็ชัง เป็นต้น

ถ้าคุณอยู่ในกลุ่มนี้ ชอบคิดอะไรแบบสุดขั้ว คุณก็จะสร้างความทุกข์ให้กับชีวิตอย่างแน่นอน เพราะไม่มีใครในโลกนี้เลยที่ด้อย่างหาที่ติไม่ได้ หรือเลวอย่างไม่มีที่ติเลย

คนเรานั้นว่าไปแล้ว ก็มีสี่เท่าด้วยกันทุกคน คือบางขณะจิตใจเราก็ดีเลิศ ประเสริฐศรี มีแต่กุศล อยากช่วยคนโน้นคนนี้ทั่วไปหมด แต่บางขณะ เราก็เหมือนมีมารร้ายสิงอยู่ในตัวเรา คือ เจ้าโศสะตวาดคนไม่เลือก มีทั้งอิจฉา ริษยา แล้วแต่อารมณ์จะพาไป

จริงๆ แล้ว ดี ชั่ว ถูก ผิด ชอบ ชัง มันก็อยู่บนเส้นตรงเดียวกัน เพียงแต่บางครั้งบางตอนเราก็โอนเอนไปตีมากบ้าง แต่บางครั้งก็เอียงไปทางดีน้อย... ชีวิตก็เป็นเช่นนั้นเอง

ถ้าคุณหันมองโลกอย่างกลางๆ เป็น คือไม่ extreme แบบสุดขั้ว คุณจะพบว่าตัวเองมีความสุขมากขึ้นกว่าเก่ามากมาย และเมื่อเรามองแบบกลางๆ กับตัวเองได้ เราก็จะมองผู้อื่นด้วยใจเป็นกลางได้เช่นกัน

2. มีความล้มเหลวเกิดขึ้นกับชีวิตเพียงครั้งเดียว ก็คิดว่า ถ้าทำใหม่ก็จะล้มเหลวอีกเช่นกัน

กลุ่มนี้สร้างความทุกข์ให้กับชีวิตโดยการที่อาจเคยมีประสบการณ์กับบางสิ่ง หรือบางคน หรือบางสถานที่ในทางที่ไม่ดีนัก เช่นเคยทำงานชิ้นหนึ่งและไม่สำเร็จ ก็เลยเกิดความกลัวฝังใจว่า ถ้าทำใหม่อีก ก็จะมีพบกับความล้มเหลวแบบเดิมที่เคยเกิดขึ้นกับชีวิต

จุดนี้เป็นตัวอย่างของคนในกลุ่มนี้ คือ เขาเคยไปติดใจสาวคนหนึ่ง แต่ไม่ได้รับการตอบสนอง จากประสบการณ์ล้มเหลวในครั้งนั้นเพียงครั้งเดียว ทำให้เขาไม่กล้าจีบสาวได้อีกเลยเป็นเวลานาน จากตัวอย่างนี้แสดงว่า ความผิดพลาดครั้งเดียวที่ทำให้เขาทุกข์ใจ กลายเป็นความกลัวฝังใจ ไม่กล้ามีพฤติกรรมใหม่ที่ละบล้างความเชื่อในอดีตได้เลย แต่สิ่งที่คนกลุ่มนี้ไม่รู้ก็คือ คนที่ประสบความสำเร็จในชีวิตทุกคน จะต้องผ่านประสบการณ์ของความล้มเหลวมาครั้งแล้วครั้งเล่า

ปัญหาของคนกลุ่มนี้ก็คือ การยึดติดอยู่กับอดีตที่มีทุกข์ของตัวเอง และไม่ยอมปล่อยวาง ไม่ยอมเข้าใจว่า สิ่งที่กำลังเจอใหม่ เป็นคนใหม่ เรื่องใหม่ และสถานการณ์ใหม่ ซึ่งไม่มีความจำเป็นจะต้องมีผลลัพธ์เหมือนของเดิมเลย

ดังนั้นเมื่อคนกลุ่มนี้เจอสิ่งที่ใกล้เคียงกับที่เคยเจอในอดีต ความกลัวล้มเหลวที่ฝังใจและยังไม่ได้รับการแก้ไขก็จะผุดขึ้นมาเป็นความคิดที่ปิดกั้นความกล้าที่จะพยายามใหม่ เพื่อสร้างผลลัพธ์ใหม่ที่ดีกว่าเดิม ความกลัวของคนกลุ่มนี้กับเรื่องที่เคยล้มเหลวในอดีต จึงตามมาหลอกหลอนพวกเขาให้มีความทุกข์อย่างไม่มีที่สิ้นสุด

ถ้าคุณคิดว่าตัวเองอยู่ในกลุ่มนี้ คุณก็จะต้องเข้าใจเสียใหม่ว่า ประสบการณ์ชีวิตเหมือนกับการขี่รถจักรยาน คุณต้องล้มลุกคลุกคลานหลายครั้งจึงจะขี่จักรยานเป็น แต่ถ้าล้มครั้งเดียวคุณก็ยอมแพ้ ไม่ยอมฝึกอีก คุณก็จะไม่มีวันที่จะขี่เป็นเลยทั้งชีวิต และก็จะมีความกลัวฝังใจติดตามไปตลอดชีวิต แล้วคุณอยากเป็นเช่นนั้นหรือ

คุณเคยอ่านเรื่องของ โทมัส เอดิสัน นักวิทยาศาสตร์ที่คิดค้นการผลิตไฟฟ้า ที่เปลี่ยนวิถีชีวิตของคนทั้งโลกหรือไม่?

มีเรื่องเล่ากันว่า ครั้งหนึ่งผู้ช่วยของท่านสองคนมาบอกท่านด้วยความท้อแท้ใจว่า “เราทดลองมาครั้งนี้เป็นครั้งที่ 700 แล้ว เรายังไม่ประสบความสำเร็จเลย เราน่าจะหยุดได้แล้ว”

เมื่อได้ฟังดังนั้นเอดิสันก็ตอบว่า “ยัง เรายังไม่ได้ล้มเหลว เพราะเราได้เรียนรู้แล้วว่าอะไรผิด ถ้าเราทำครั้งใหม่ เราจะไม่ทำซ้ำกับ 700 ครั้งที่ล้มเหลว เรากำลังใกล้จะถึงเป้าหมายของการทำงานของเราแล้ว” และไม่นาน เอดิสัน ก็ประสบความสำเร็จในการค้นคว้าของเขา

เห็นหรือไม่ว่า คนที่ประสบความสำเร็จไม่เคยกลัวความล้มเหลว และเขาจะเอาความล้มเหลวมาเป็นบทเรียนอันสูงค่า ความล้มเหลวจึงเป็นสิ่งที่ทำให้ความสำเร็จที่ได้มานั้นหอมหวานยิ่งขึ้น

3. มีทัศนคติว่าตนเองเป็นผู้แพ้ หรือคิดว่าสู้ใครไม่ได้

ความคิดที่ทำให้คนเราเป็นทุกข้ออีกลักษณะหนึ่งก็คือ **ความคิดหรือทัศนคติว่าตนเป็นผู้แพ้ (loser)** คนที่คิดเช่นนี้มักจะเป็นคนที่ขาดความมั่นใจในตนเอง จะทำอะไรก็ไม่กล้า กลัวไปหมด ส่วนใหญ่จิตใจของคนกลุ่มนี้จะเป็นคนที่ไม่กล้าเผชิญกับอะไร คิดว่าตัวเอง NOT OK ส่วนคนอื่น ๆ นั้นดูจะ OK กันหมด

ถ้าคุณอยู่ในกลุ่มนี้ คุณมักจะมี **“คำพูดในหัว”** ที่สร้างความหวุ่นไหวให้กับจิตใจของตนเอง และสร้างทุกข์ให้กับชีวิตได้ในสถานการณ์ต่างๆ มากมาย สมมุติว่าจะต้องลงแข่งกีฬา คำพูดในหัวก็จะมีทำนองว่า

- “ดูท่าเราคงแพ้แน่เลย คนนี้ทำทางเป็นคนเก่ง”
- “อย่าไปเสนอแนะเขาเลย ความคิดของเรามันไม่มีใครเข้าทำใครเขาจะฟังเรา” ฯลฯ

ลองคิดดูก็แล้วกันว่า ถ้าในชีวิตคุณคิดแต่ว่าคุณไม่เข้าท่า ไม่เอาไหน ซื่อบื้อแล้วละก็ ความรู้สึกและการแสดงออกของคุณจะเป็นอย่างไร มันก็คงจะต้องเป็นไปตามที่คุณบอกตัวเองอยู่ทุกเมื่อเชื่อวัน เช่น ถ้าคุณคิดว่าเรามันไม่มีเสน่ห์ คงไม่มีคนมารัก พูดอะไรกับใครเขาก็คงไม่มีใครสนใจ สาวๆ ก็คงเบือนหน้าหนีจากเรา เวลาคุณไปเจอสาวจริงๆ คุณก็คงทำตัวงอแงๆ น่ารำคาญ และผลก็คือ คงจะไม่มีสาวคนไหนสนใจคุณจริงๆ ตามที่คุณได้บอกตัวเองในหัวอยู่ทุกเมื่อเชื่อวัน **จริงๆ แล้วไม่มีใครเลยในโลก ที่จะทำให้ตัวเราแพ้ได้เท่ากับ ‘เสียงในหัว’ ของเราเอง**

ลองตรวจสอบดูสิว่า **‘เสียงในหัว’ ของคุณ** มีลักษณะเป็นอย่างไร? ขึ้นชมคุณ หรือว่า ต่ำหนิ ปรามาสตัวเจ้าของอยู่ตลอดเวลา

นักปราชญ์ฝรั่งคนหนึ่งเคยกล่าวไว้ว่า **“I think therefore I am”**
แปลเป็นไทยก็คือ **“ฉันคิดอย่างไร ฉันก็เป็นอย่างนั้น”**

มาถึงบรรทัดนี้แล้ว คุณคิดว่าคุณจะเป็นอะไร ผู้แพ้หรือผู้ชนะ
นั้นเป็นสิทธิของคุณคนเดียว

ก่อนจะผ่านหัวข้อนี้ไป อยากรู้ให้คุณได้รู้เรื่องราวของชายคนหนึ่ง
ที่ครั้งหนึ่งทุกคนมองว่าเขาเป็นผู้แพ้

- เขาเป็นเด็กที่พูดช้า กว่าจะพูดได้ก็อายุ 4 ขวบ
- อ่านหนังสือออกเมื่ออายุ 8 ขวบ
- เคยถูกไล่ออกจากโรงเรียน เพราะครูว่าสมองช้า
- ถูกปฏิเสธจากโรงเรียนอาชีวะแห่งเมืองซูริก
- เขาถูกมองว่า ไม่ชอบสังคม อยู่กับความใฝ่ฝันลมๆ แล้งๆ
- แต่เขาก็ไม่เคยทอดทิ้งความใฝ่ฝันของเขา และไม่ยอมแพ้กับความล้มเหลวของชีวิต

เขาคือ **อัลเบิร์ต ไอน์สไตน์** บิดาแห่งระเบิดปรมาณู อัจฉริยะ
ทางวิทยาศาสตร์ของโลก

4. คิดล่วงหน้า คาดการณ์แต่สิ่งที่เลวร้าย ว่าจะต้องเกิดกับตน

ความทุกข์ของกลุ่มนี้อยู่ที่ชอบทำตัวเป็นหมอดู ทำนายเหตุการณ์
ล่วงหน้าว่าจะต้องเป็นสิ่งที่เลวร้ายสำหรับตนเอง เป็นการปรุงแต่งของ
จิตใจที่เกินจริง เช่นถ้าได้รับคำสั่งให้ไปพบหัวหน้า ก็จะไม่ได้นอน
นอนไม่หลับ คิดกลัวไปร้อยแปดว่า เขาต้องเรียกเราไปเล่นงานเป็น
แน่แท้ พอคิดมาก ๆ เข้า ก็อาจจะมึนงงตามความเชื่อของตน เช่น
อาจจะหาเรื่องป่วยไม่ยอมไปพบหัวหน้า เป็นต้น

หรือถ้าเป็นเรื่องของความสัมพันธ์ของชายหญิง ชายที่เห็นสาวคนรักไปพูดคุยกับชายอื่น ก็อาจจะมีความคิดระแวงว่าหญิงสาวของตนนอกใจ คิดปรุงแต่งไปใหญ่โต และหากหมกมุ่นฟุ้งซ่านอยู่คนเดียว ก็อาจจะทำพฤติกรรมที่เป็นการทำร้ายคนรักอย่างรุนแรงลงไปตามที่เคยเป็นข่าวบ่อยๆ เรื่องของการหึงหวงระหว่างชายหญิง

ในสมัยเป็นนักเรียน ผู้เขียนได้เคยอ่านและชอบเรื่อง **“สร้อยเพชรที่หล่นหาย”** ของ กียี เดอ โมปาสซังต์ (Guy de Maupassant) มาก ที่คิดว่าเนื้อเรื่องสอดคล้องกับหัวข้อนี้ได้พอดี

เรื่องก็เรื่องก็คือ มีสาวใช้ผู้หนึ่งขอยืมสร้อยเพชรของคุณนายใส่ไปงาน และได้ทำสร้อยเพชรของคุณนายหายไป ตัวเองก็ตกใจมากกว่าทำสิ่งที่มีค่าหายไป เจ้านายคงเอาเรื่องเราแน่ นางรู้สึกร้อนใจและเป็นทุกข์ คิดนึกไปสารพัดว่าเหตุการณ์เลวร้ายจะต้องเกิดกับตนเองถ้าคุณนายรู้เรื่องเข้า และด้วยความที่เป็นคนดี มีกตัญญู นางจึงลงทุนไปขอยืมเงินคนอื่นมาและไปซื้อสร้อยเพชรมาให้คุณนายแทนเส้นเดิม โดยไปทำงานหนักเพื่อหาเงินใช้หนี้เงินที่ไปขอยืมมาเป็นเวลาหลายปี จนเวลาผ่านไป นางก็ได้ใช้หนี้หมดลง ด้วยความดีใจ จึงกลับไปหาคุณนายและสารภาพความจริงให้ฟัง ปรากฏว่าพอคุณนายรู้เรื่องเข้าก็ได้แต่ปลงสังเวช และบอกนางว่าสร้อยเพชรที่นางทำหายนั้น แท้จริงเป็นเพียงเพชรปลอม ไม่ใช่ของแท้ ไม่มีราคาค่าแรงอะไร ซึ่งถ้าหากนางได้บอกให้คุณนายได้ทราบเมื่อทำหาย นางก็จะได้ไม่ต้องทุกข์ไปเป็นหนี้สิน และต้องทำงานหนักเป็นเวลาหลายปีเช่นนี้!

หลังจากอ่านเรื่องนี้จบลง ก็คงพอจะทำให้คุณได้เห็นแล้วว่า การปรุงแต่งของความคิด การคาดการณ์ล่วงหน้า ล้วนนำมาซึ่งความทุกข์อย่างยิ่งกับชีวิตของเราโดยไม่จำเป็นเลย ส่วนใหญ่คนที่ชอบคาดการณ์แต่สิ่งที่เลวร้ายว่าจะเกิดกับชีวิตของตนเองเช่นนี้ มักจะมีความนึกคิดออกมาเป็น ‘คำพูดในหัว’ ที่เป็นไปในทางลบเสมอ เช่น

- “ลื้ไปก็เสียเวลาเปล่า ไม่มีใครเห็นด้วยกับเราแน่ๆ”
- “เขาคงต้องไม่ชอบเราแน่ๆ เลย ถ้าเขารู้ว่าเราเป็น...”
- “ถึงสอบผ่านข้อเขียน ก็คงไม่ผ่านสัมภาษณ์”
- “คงไม่มีใครสนใจเรา ไม่มีใครรักเรา” ฯลฯ

คำพูดเหล่านี้มาจากความคิดในทางลบที่ผิดพลาดไม่สร้างสรรค์
**คุณรู้อย่างไรว่า คุณจะรู้เขาไม่ได้ คุณรู้อย่างไรว่าเขาจะปฏิเสธ
 ไม่ตรีจากคุณ คุณรู้อย่างไรว่า กรรมการเขาจะไม่ให้คุณผ่าน คุณรู้อย่าง
 ไรว่าจะไม่มีคนรักคุณ หรือสนใจในตัวคุณ?**

คุณคิดเองเออเองทั้งนั้น ไม่มีใครเลยที่จะเป็นหมอดูมาทายว่า
 สิ่งที่คุณจะทำลงไปนั้นมันจะออกมาไม่ดี ไม่สำเร็จ ไม่เป็นลัปะรอด
 และการที่คุณคิดบ่อยๆ ซ้ำๆ ซากๆ วกวนเช่นนี้ ก็จะทำให้คุณเครียด
 ซึมเศร้า หดหู่ใจ ขาดกำลังใจ และบั่นทอนตัวเองลงไปทุกวัน

**คนเรานั้นให้คนอื่นเขาทำร้ายเราก็พอแล้ว เราไม่จำเป็นต้องมา
 ทำร้ายจิตใจตัวเองด้วยคำพูดในทางลบเช่นนี้เลย ชีวิตคนเราไม่ได้เกิด
 มาเพื่อมานั่งลงโทษ คิดแต่สิ่งเลวร้ายให้กับตัวเอง ถ้าคุณยังชอบมีนิสัย
 ที่ชอบคาดเดาในทางที่เลวร้ายกับทุกเรื่องในชีวิต คุณจะต้องทุกข์อย่าง
 ไม่มีวันสิ้นสุด เพราะคุณไปคว้านาคตมาเป็นจริงเป็นจัง ดำเนินชีวิต
 ไปตามความเชื่อผิดๆ ที่คิดนึกขึ้นเอง**

ดังนั้นถ้าคุณมีนิสัยชอบเดาหรือคาดการณ์ในสิ่งเลวร้ายในอนาคต
 คุณจะต้องบอกตัวเองให้เลิกทำ และมีชีวิตอยู่กับความเป็นจริงใน
 ปัจจุบัน บอกตัวเองว่าอะไรจะเกิดก็ต้องเกิด แต่เราจะมีชีวิตอยู่กับ
 ปัจจุบันให้ดีที่สุด

**ถ้าคิดได้อย่างนี้ คุณก็จะทุกข์น้อยลงอย่างไม่น่าเชื่อ และชีวิตก็
 จะอยู่กับปัจจุบันเท่านั้น และปัจจุบันคือความจริงที่เกิดขึ้น ไม่ใช่อดีตที่
 ผ่านไปแล้ว หรืออนาคตที่ยังมาไม่ถึง**

5. ทักษะคติความคิดที่ว่า “ถ้าใครรู้จักฉัน เขาควรจะต้องชอบฉันและสิ่งที่ฉันทำ”

ความคิดผิดพลาดข้อนี้ เป็นสิ่งที่เกิดกับผู้คนจำนวนมากที่มีความทุกข์ คนกลุ่มนี้คิดว่าถ้าใครรู้จักเขา บุคคลเหล่านั้นควรจะต้องชอบเขาหมด ซึ่งความคิดนี้สร้างความทุกข์ให้กับชีวิตมนุษย์มากมาย ถ้าคุณอยู่ในกลุ่มนี้ นั่นหมายความว่า ถ้าคุณมีลูกน้อง 10 คน ทุกคนควรจะต้องชอบคุณ คุณจะทนไม่ได้ถ้ารู้ว่ามีคนไม่ชอบคุณหรือสิ่งที่คุณทำ ถ้ารู้ว่าใครไม่ชอบคุณ คุณจะพยายามทำทุกวิถีทางให้เขาชอบให้ได้ เช่น อาจจะพยายามทำดี พูดดี ให้ของกำนัลเล็กๆ กับเขา เพื่อเขาจะได้เปลี่ยนใจมาชอบคุณ

เป็นความจริงที่มนุษย์เราอยากมีคนที่เราชอบมากกว่าคนเกลียดใครๆ ก็อยากให้คนมารักเราชอบเรา นี่เป็นธรรมชาติของมนุษย์ แต่สิ่งที่สร้างปัญหาก็คือ คุณมองว่าคนทุกคนที่เกี่ยวข้องด้วยควรจะต้องชอบคุณ ถ้ารู้ว่ามีคนไม่ชอบ **คุณจะรู้สึกทุกข์ใจ ที่เป็นเช่นนี้เพราะ ลึกๆ ลงไปคุณเป็นคนที่ไม่ขาดความรัก มันจึงเป็นสิ่งสำคัญจริงๆ ที่คุณอยากได้จากผู้คนทั้งหลาย เพื่อทดแทนความขาดหรือความพร่องบางอย่างในตัวคุณ**

การมีคนมารักคุณยิ่งมากจำนวน ก็จะทำให้แสดงว่าคุณเป็นคนมีคุณค่า คุณเป็นคน OK เพราะแท้จริงแล้ว คุณรู้สึกตัวเองว่าไม่มีคุณค่า มันจึงจำเป็นอย่างยิ่งที่คุณจะได้สิ่งนี้จากคนทั่วไปที่คุณรู้จัก ยิ่งได้รู้ว่ามีคนชอบคุณ คุณก็ยิ่งรู้สึกดีมีคุณค่า

แต่คุณจะรู้หรือไม่ว่า **คุณค่าของคุณนั้นแท้จริงมันอยู่ที่ตัวของคุณต่างหาก ไม่ได้อยู่ที่ใครมาชอบมาชังในตัวคุณแม้แต่น้อย** ถ้าคิดได้ถูกแบบนี้ คุณจะไม่วุ่นไหวเลยเมื่อมีคนมาชอบหรือชัง เพราะความรู้สึกของความเป็นบุคคลที่มีคุณค่าของคุณไม่ได้ขึ้นอยู่กับคำพูดหรือคำตำหนิของผู้คน เขาจะชอบ จะชม หรือชังชังตำว่า คุณก็จะเป็นอิสระ ไม่

เป็นทุกข์ เพราะความรู้สึกดีหรือไม่ในตัวเอง ไม่ได้เกี่ยวข้องกับความรู้สึกของคนอื่น

ในความเป็นจริงแล้ว ถ้าคุณคิดถูกต้องตามความเป็นจริง คุณจะพบว่า สมมุติว่ามีคนมาชื่นชมคุณ ก็เป็นเรื่องของเขา คุณก็ไม่ได้ดีขึ้นเพราะการชื่นชมของเขา และในขณะเดียวกัน ถ้าเขามาเกลียดชังหรือด่าว่า คุณก็ไม่ได้เลวลงเพราะความเกลียดชังหรือคำด่าว่าของเขา จริงไหม?

แต่ถ้าคุณมีความปรองในใจละก็ คุณจะหวั่นไหวไปกับคำพูดติชมของคนอื่นอยู่ร่ำไป และจะไม่มีวันเป็นตัวของตัวเองได้เลย จิตใจของคุณก็จะไม่มีอิสรภาพ เพราะต้องไปขึ้นอยู่กับความรู้สึกนึกคิดของคนอื่นที่มีต่อคุณ แล้วจริงๆ แล้ว คุณไปบังคับความรู้สึกของคนอื่นให้เขาชอบเขาชังคุณได้ที่ไหน เขาจะชอบก็เป็นเรื่องของเขา หรือเขาจะชังก็ไม่เกี่ยวกับคุณ ตัวคุณเองยังชอบคนทุกคนไม่ได้แล้วคุณจะไปเกณฑ์ให้คนอื่นมาชอบคุณได้อย่างไร

ความทุกข์ของคุณในข้อนี้ จึงมาจากความปรองของจิตใจคุณเอง ไม่ได้เกี่ยวกับคนอื่นที่เขารู้สึกอย่างไรกับคุณแม้แต่น้อย ขอให้ลองอ่านคำกลอนนี้ดู มันอาจจะช่วยให้คุณรู้สึกดีขึ้นในเรื่องนี้ได้

ใครชอบ	ใครชัง	ช่างเถิด
ใครเชิด	ใครชู	ช่างเขา
ใครด่า	ใครบ่น	ทนเอา
ใจเรา	ร่มเย็น	เป็นพอ

6. ทัศนคติที่ชอบใช้คำว่า “น่าจะ” หรือ “ควรจะ”

คำว่า “ควรจะ” หรือ “น่าจะ” คำสองคำนี้เป็นคำที่โหดร้ายอย่างยิ่งเมื่อพูดออกไปทุกครั้ง คำว่า “น่าจะ” หรือ “ควรจะ” หมายถึง

เราไม่พอใจในคำพูดหรือการกระทำ รวมทั้งความรู้สึกของตนเอง และคิดว่าตัวเองน่าจะทำได้ดีกว่านี้ ตัวอย่างเช่น

- “ผมไม่น่าจะคิด (รู้สึก) อย่างนี้ กับเขาเลย”
- “ฉันน่าจะพูดกับเขาให้ดีกว่านี้”
- “คุณควรจะเป็นพ่อให้ดีกว่านี้”
- “ฉันไม่น่าแต่งงานกับเขาเลย”
- “ผมควรจะมีชีวิตที่ดีกว่านี้” ฯลฯ

ถ้าเราลองพิจารณาคำว่า “น่าจะ” หรือ “ควรจะ” เหล่านี้ให้ดีๆ จะพบว่า ผู้พูดพูดจากความรู้สึกที่ไม่พอใจในบุคลิกภาพของเขาเอง หรือไม่พอใจคนอื่น

เมื่อเราใช้คำว่า “ฉันไม่น่าจะรู้สึกกับเขาอย่างนี้เลย” แสดงว่า ผู้พูดปฏิเสธความรู้สึกที่แท้จริงของตัวเองของเขา หรือคำพูดที่บอกว่า “ผมน่าจะมีความสุขที่ดีกว่านี้” ก็แสดงว่าผู้พูดไม่พอใจในชีวิตตัวเองขณะปัจจุบัน และหากไปใช้คำเหล่านี้กับคนอื่น เช่น คุณน่าจะ เป็นพ่อที่ดีกว่านี้ แสดงว่าผู้พูดไม่พอใจในบุคลิกของคนที่ถูกด้วย และอยากให้มีบุคลิกภาพที่ต่างออกไปจากที่เขาเป็นอยู่

เคยมีผู้มาปรึกษาพูดประโยคที่ขึ้นต้นด้วยคำพูดประเภท “น่าจะ” “ควรจะ” เกี่ยวกับตัวเอง ผู้เขียนจึงถามคนที่มาปรึกษาว่า ทำไมถึงชอบใช้คำว่า น่าจะ หรือ ควรจะกับชีวิต

ส่วนใหญ่ก็จะตอบว่า “เคยถูกสอนมาแบบนี้ ตั้งแต่เด็กรู้สึกผิดในสิ่งที่ทำไป... ก็ใครๆ เขาก็ทำกันแบบนี้ เวลาดูคนอื่นแล้ว มาคิดถึงตัวเอง”

จากคำตอบที่ได้เหล่านี้ ทำให้เราเห็นว่า ทุกครั้งที่เราใช้คำพูดประเภทนี้ เรากำลังบอกตัวเองและผู้อื่นว่า **ฉันทำผิด** หรือ **ฉันทำยัง ไม่ถูกต้อง** และเมื่อเราคิดถึงบ่อยๆ พูดถึงบ่อยๆ เราจะรู้สึกแย่ เซ็ง

และซึ่มเศร้า เป็นการสร้างความทุกข์ส่วนเกินให้กับชีวิตอีกข้อหนึ่งที่ไม่จำเป็น จริงๆ แล้วชีวิตของเราไม่ต้องการถูกลงโทษโดยตัวเจ้าของซ้ำแล้วซ้ำอีกมิใช่หรือ?

ส่วนใหญ่แล้วคำพูด **น่าจะ ควรจะ** เป็นสิ่งที่เราได้รับมาจากการอบรมบ่มเพาะ หรือผู้อื่นได้ใส่ข้อมูลไว้ในหัวสมองของเรามาเป็นเวลานาน และเราก็เชื่อในสิ่งที่ถูกสอนนั้นมาโดยตลอด แม้ว่าหลายครั้งมันจะขัดกับความรูสึกที่แท้จริงของเรา และแทนที่เราจะยอมรับความจริงว่าเรารู้สึกอย่างไร นึกคิดอย่างไร ซื่อตรงต่อความรู้สึกนึกคิดของเรา เรากลับต้องมานั่งก่อกุ้มใจเป็นทุกข์ใจว่าเราไม่ควรจะรู้สึกอย่างที่เรารู้สึก หรือไม่ควรรคิดในสิ่งที่เราคิด

จริงๆ แล้วคำว่า **น่าจะ ควรจะ** นั้น เราสามารถปรับเปลี่ยนเป็นคำอื่นที่ไม่ต้องทำให้เรารู้สึกไม่ดีกับตัวเองได้

สมมุติ เราใช้คำพูดว่า **“ฉันน่าจะพูดกับเขาให้ดีกว่านี้”** ผลของการใช้คำพูดนี้ ทำให้เรารู้สึกแย่ว่าเราได้ทำสิ่งที่ไม่เหมาะสมออกไป ใจเราก็จะทุกข์ ทีนี้ถ้าเราจะปรับเปลี่ยนคำพูดเสียใหม่ว่า **“ถ้าฉันพูดกับเขาอีก (ในอนาคต) ฉันสามารถพูดให้ดีกว่าเมื่อก็ได้”** ถ้าเราบอกตัวเองแค่นี้ เราก็จะไม่หงุดหงิดกับตัวเองมากนัก

หรือถ้าเป็นในเรื่องของความรู้สึก เช่น คำพูดที่ว่า **“ผมไม่น่าไปชอบเธอเลย”** ประโยคนี้เป็นการปฏิเสธความรู้สึกของเจ้าของคำพูด ถ้าเราจะเปลี่ยนคำพูดเสียใหม่ว่า **“ผมตัดสินใจใหม่ได้ว่า จะชอบเธอต่อไปหรือไม่ก็ได้”**

การเปลี่ยนประโยคทำนองนี้ทำให้เรามีอิสระในการกระทำ ความรู้สึก และความคิดของเราได้ ไม่ต้องติดอยู่กับความรู้สึกผิดที่เคยเป็นมาในอดีตอีกต่อไป ดังนั้น หากคุณเป็นคนที่ชอบใช้คำพูดนี้ คุณต้องระวังให้มาก เพราะมันไม่ได้สร้างความสุขให้กับชีวิตคุณแม้แต่น้อย

7. ชอบมองข้ามสิ่งดี เห็นแต่ความบกพร่องของตนเอง

ลักษณะนี้เป็นเหตุการณ์ที่เกิดบ่อยมากในชีวิตประจำวัน และสร้างความทุกข์ให้เราไม่รู้ตัว คือการที่เราชอบตำริ คิดแต่เรื่องที่เราทำพลาดไป คิดไม่หยุด คิดไปเรื่อยๆ ทำให้เรื่องในตอนแรกดูเป็นเรื่องไม่หนักหนาสาหัสอะไร กลายเป็นเรื่องที่เราสร้างน้ำหนักให้กับจิตใจอย่างเหลือเชื่อ

คนเรานั้น ถ้าเราไม่โหดร้ายกับตนเองจนเกินไป เราก็จะยอมให้ตนเองมีความผิดพลาดบกพร่องได้ และถือเป็นบทเรียน แต่สำหรับคนบางคนตั้งมาตรฐานตนเองไว้เสียสูงส่ง คิดว่าตัวเองจะต้องทำอะไรถูกต้องหมด เข้าตำราเป็นคน perfectionist คือคิดว่าตัวเองเป็นพระเอกนางเอกอยู่เรื่อย ไม่ยอมคิดว่าตัวเองก็เป็นมนุษย์ธรรมดาที่ผิดพลาดได้เหมือนคนอื่นๆ เมื่อทำผิดอะไรขึ้นมาสักนิด ก็จะทนตัวเองไม่ได้ เพราะลึกๆ คิดว่าตัวเองจะต้องดีเลิศ ประเสริฐศรัทธา ทำผิดไม่เป็น การตั้งมาตรฐานไว้เช่นนี้จะสร้างทุกข์ให้ตัวเอง เพราะตราบดที่เรายังเป็นมนุษย์ธรรมดาคนหนึ่ง เราย่อมพลั้งเผลอได้เสมอ

ความผิดในชีวิตไม่ใช่สิ่งร้ายแรง แต่มันจะเป็นสิ่งร้ายแรงก็ต่อเมื่อเราไม่ให้อภัยตัวเอง จริงๆ แล้วถ้าเรามองอย่างยุติธรรม เราจะพบความไม่สมบูรณ์ในตัวเราหรือในผู้อื่นมากมาย เพราะเราก็ยังเป็นคน เขาก็ยังเป็นคน การเพ่งจับผิดเฉพาะบางเรื่องที่เราทำพลาดไปนั้น เป็นสิ่งที่ไม่ยุติธรรมยิ่งนักสำหรับชีวิต

พระอาจารย์พรหม เคยเล่าในหนังสือ “ชวนม่วนขึ้น” ว่า เมื่อครั้งที่ท่านสร้างกำแพงวัดของท่านนั้น ท่านได้ทำงานก่อกำแพงอิฐอย่างประณีตที่สุด เมื่อการก่อสร้างกำแพงเสร็จสิ้นลง และถอยออกมา ยืนชื่นชมผลงานอยู่นั่นเอง ท่านสังเกตเห็นว่า มีอิฐสองก้อนที่ก่อพลาด

ไป ทำให้กำแพงดูไม่เรียบเป็นแนวเดียวกัน และขณะนั้นท่านก็แก้ไขอะไรไม่ได้อีกแล้ว เพราะปูนก่ออิฐก็แข็งตัวเสียแล้ว ท่านจึงกราบเรียนเจ้าอาวาสว่า ท่านขอทุบกำแพงเพื่อเริ่มต้นก่ออิฐใหม่อีกครั้งหนึ่ง แต่ท่านเจ้าอาวาสไม่อนุญาตให้หรือ และทุกครั้งที่ท่านพาแขกเดินไปชมวัด ท่านรู้สึกไม่ดีเลย ไม่พอใจที่ตัวเองทำผิดพลาด จนกระทั่งวันหนึ่งมีผู้มาเยี่ยมวัดกล่าวว่า **“กำแพงนี้สวยดี”** ท่านฟังแล้วถึงง บอกเขาว่า มันจะดีกว่านี้ ถ้าเจ้าอิฐสองก้อนนี้วางได้ถูกระเบียบบออย่างก้อนอื่นๆ ปรากฏว่าชายผู้นั้นฟังแล้วก็พูดขึ้นว่า **“ใช่ ผมเห็นอิฐสองก้อนที่วางไม่ดีนั้น แต่ผมก็เห็นว่ามิอิฐอีก 998 ก้อนที่ก่อไว้อย่างสวยงามเป็นระเบียบ”** ท่านบอกว่า ฟังแล้วถึงกับอึ้ง เพราะนี่เป็นครั้งแรกที่ทำให้ท่านได้มองอิฐอีก 998 ก้อนนอกเหนือจากเจ้าก้อนที่เป็นปัญหานั้น

หลังจากอ่านเรื่องประทับใจนี้แล้ว คุณผู้อ่านคงคิดเหมือนกันว่า พวกเราทั้งหลายก็เป็นเช่นเดียวกัน เรามักจะคำนึงถึงความผิดพลาดเล็กๆ น้อยๆ ในชีวิตของตัวเองหรือของคนอื่นจนลืมนึกถึงภาพรวมทั้งหมด ทำให้ชีวิตต้องจมจ่อมอยู่กับความกังวล ชุ่นเคืองใจ ในสิ่งที่เราทำ หรือคนใกล้ตัวทำ แต่เมื่อใดก็ตามที่เรา **“ปล่อยวางใจ”** ของเราได้ เมื่อนั้นแหละ เราจะเริ่มรู้สึกดีขึ้นกับชีวิตของเราเองและของคนอื่น

โดยทั่วไปแล้ว คนที่คิดว่าตัวเองทำผิดพลาดไม่ได้นั้น มักจะนึกว่าตัวเองเป็นคนสำคัญกว่าคนอื่น แต่แท้จริงแล้วเขาเป็นผู้ที่สำคัญตนผิด เขาต้องเปลี่ยนความคิดใหม่ว่าเขาคือ **คนธรรมดาคนหนึ่ง**

ถ้าคุณเป็นอีกคนหนึ่งที่อยู่ในกลุ่มนี้ คุณจะต้องเริ่มมองตัวเองอย่างคนธรรมดา และยอมให้ตัวเองทำผิดพลาดได้ ไม่ทุกข์ใจเมื่อมีความผิดพลาดเกิดขึ้น ต่อมา **เมื่อคุณยอมให้ตัวเองเป็นคนธรรมดาได้แล้ว** คุณก็จะยอมให้ **“คนอื่น”** เป็นคนธรรมดาได้ด้วย คุณจะไม่ออกอาการหงุดหงิดเมื่อตัวเองหรือผู้อื่นทำสิ่งที่ผิดพลาด ชีวิตของคุณและคนรอบตัวคุณก็จะมีสุขมากขึ้นตามไปด้วย

8. ขอบต่วนสรุปหรือตัดสิน เรื่องราว / บุคคล

ในข้อนี้หมายถึง บ่อยครั้งเราได้ยิน ได้เห็น หรือรู้จักใครบางคน ทั้งที่บางทีเรายังฟังไม่ถนัด เห็นไม่ชัดเจน หรือไม่ได้รู้จักคนๆ นั้นดีพอ เราก็ต่วนสรุปสิ่งที่เรารู้เสียแล้ว เกิดความทุกข์กับจิตใจเป็นเดือนเป็นปี

เช่นพอได้ยินว่า คนรักของเราไปกินข้าวกับสาวอื่น เราก็ตีโพยตีพายเครียดและเป็นทุกข์ลวงหน้า คิดว่าคนรักของเราไม่ซื่อกับเราเสียแล้ว จริงๆ แล้วเขาอาจจะเป็นเพื่อนรู้จักกันธรรมดาก็ได้ แล้วเราก็มาสร้างทุกข์อย่างไม่เข้าทำให้ชีวิตตัวเอง

จริงๆ แล้วเมื่อเราได้ยินเรื่องทำนองนี้ **เราจะต้องฟังให้รอบคอบ อย่าเพิ่งเชื่อทุกอย่างที่ได้ยินมาหรือเห็นมา เพราะสิ่งที่เราพบเห็น อาจไม่ใช่สิ่งที่เป็นจริงก็ได้**

หญิงสาวคนหนึ่งไปที่สนามบินคอยขึ้นเครื่อง ในขณะที่เธอเดินเข้าไปในสนามบินนั้น เธอก็แวะซื้อขนมคุกกี้หนึ่งห่อ พร้อมกับหนังสือพิมพ์อีกฉบับหนึ่ง และเดินไปนั่งคอยเครื่องอยู่ที่ม้านั่งผู้โดยสาร

ในขณะที่กำลังนั่งอ่านหนังสือพิมพ์อยู่นั่นเอง เธอก็รู้สึกได้ว่ามีชายคนหนึ่งมานั่งที่ม้านั่งตัวเดียวกันใกล้กับที่เธอนั่งอยู่ เขาก็หยิบหนังสือพิมพ์ขึ้นมาอ่านเช่นกัน เธอก็ไม่ได้สนใจอะไรนัก แต่สักพักก็รู้สึกอยากกินคุกกี้ขึ้นมา จึงเอื้อมมือไปล้วงคุกกี้ขึ้นมากินหนึ่งชิ้น ในขณะที่นั่นเอง ชายผู้นั้นก็เอื้อมมือมาหยิบคุกกี้ไปกินจากถาดเดียวกัน เธอก็รู้สึกโกรธคิดในใจว่า “คนอะไร ถ้อย ไม่มีมารยาท เอาของคนอื่นไปกินหน้าตาเฉย” แต่ด้วยความที่ไม่เคยก้าวร้าวกับใคร เธอก็เก็บกดความไม่พอใจไว้ และลองใจเขาโดยการหยิบคุกกี้ชิ้นที่สองขึ้นมากิน และก็เป็นอย่างที่เธอคาดเดาคือ เจ้าหมอนั้นก็หยิบคุกกี้ของเธอขึ้นมากินอีกเช่นกัน

คราวนี้ เธอโกรธมากแต่ก็ยังเก็บกดความโกรธเอาไว้ และนึกในใจว่า เกิดมาไม่เคยเห็นคนอะไรนิสัยเลวทรามเช่นนี้เลย เมื่อเธอหยิบชิ้นที่สาม เขาก็หยิบชิ้นที่สามอีกเช่นกัน เธอโกรธจนพูดไม่ออก อยากรู้ว่าที่มันเหลืออยู่ชิ้นสุดท้ายเขาจะอย่างไร เมื่อถึงชิ้นสุดท้าย ก็จริงๆ ชายผู้นั้นก็หยิบคุกกี้ชิ้นสุดท้ายออกมา และบีครึ่งหนึ่ง เอาเก็บไว้สำหรับตัวเองกิน และอีกครึ่งหนึ่งส่งให้เธอ

คราวนี้เธอทนไม่ไหวอีกต่อไป ผลุนผลันลุกขึ้นอย่างรวดเร็ว พร้อมกับหอบข้าวของไปขึ้นเครื่องซึ่งได้เวลาออกพอดี ขณะเดินขึ้นเครื่องใจเธอยังสั่นไม่เลิก ทั้งโกรธ ทั้งย่ำจะจนระงับแทบไม่อยู่ ต่อเมื่อเครื่องบินได้เคลื่อนออกไปประมาณครึ่งค่อนชั่วโมง เธอจึงรู้สึกผ่อนคลายและสงบลงได้ แต่ถึงกระนั้น นึกขึ้นมาคราใดก็ให้เกิดอารมณ์ทุกครั้งไป

พักใหญ่เธอก็นึกอยากอ่านหนังสือที่นำมา มือของเธอจึงเอื้อมมือเข้าไปในกระเป๋าเพื่อหาแว่นตา แต่ปรากฏว่าสิ่งที่เธอไปสัมผัสเจอทำให้เธอถึงกับตัวเย็นเฉียบ เพราะเธอไปคว้าเจอถุงคุกกี้ของเธอที่ยังไม่ได้เปิดและใส่มันไว้ในกระเป่าถือเอง! วินาทีนั้น เธอหัวใจแทบหยุดเต้น เพราะเพิ่งจะรู้ว่า ตลอดเวลาที่นั่งกินขนมอยู่นั้น เธอไปกินคุกกี้ของผู้ชายคนนั้นและก็ยังไปหลงโกรธเขา ซึ่งเขาก็แสนที่จะดีต่อเธอ เขาแบ่งคุกกี้ให้โดยที่ไม่ได้ออกอาการอย่างใดกับเธอแม้แต่น้อย ขณะที่เธอเสียอีกที่เคียดแค้นชิงชังในตัวเขา

เธอรู้สึกผิด และเสียใจในสิ่งที่เธอทำไปอย่างที่สุด ข้อสำคัญไม่ใช่แค่เธอไปหลงกิน หลงโกรธเท่านั้น เธอยังไม่มีโอกาสที่จะกล่าวคำขอโทษ และบอกเขาว่าเธอเสียใจในสิ่งที่เธอแสดงออกไปอย่างไร

จากเรื่องที่เล่ามานี้ คงจะทำให้คุณได้เข้าใจว่า การด่วนคิดสรุปอะไรง่ายๆ จะทำให้คุณต้องเสียใจ ทุกข์ใจอย่างไร และในชีวิตของเราเราเป็นคนที่ชอบด่วนสรุปเหตุการณ์ต่างๆ แบบนี้บ้างหรือไม่?

คราวนี้มาดูเรื่องของ “การเห็น” บ้าง ลองดูภาพนี้ และถามว่า คุณเห็นอะไร?



ถ้าคุณบอกว่า **คุณเห็นเป็นรูปผู้ชายใส่แว่นตา** ขอบอกว่าคุณยังเห็นไม่ถูกต้อง ขอให้ดูใหม่ ถ้ายังเห็นเหมือนเดิม ก็แสดงว่าคุณยังชอบตัดสินอะไรอย่างรวดเร็ว ไม่พิจารณาให้ถี่ถ้วน

ถ้าคุณอยากรู้คำตอบ ให้พลิกไปดูส่วนท้ายของบทนี้ (หน้า 63)

เห็นหรือยังว่า **การด่วนสรุปของเรา ทำให้เราพลาดโอกาสที่จะมองอะไรอย่างชัดเจน หรือฟังอะไรอย่างถูกต้อง และถ้าเรามีธรรมชาติที่ตัดสินง่าย ๆ เช่นนี้ เราจะมีความสุขได้ง่ายมาก**

9. คิดว่าทำอะไรแล้ว

“ควรจะ” ประสบความสำเร็จ

นี่ ก็เป็นเรื่องของคำว่า “**ควรจะ**” อีกข้อหนึ่ง แต่ที่ยกมาเป็นหัวข้อใหญ่ เพราะมีผลกระทบที่กว้าง และสามารถสร้างทุกข์ให้กับชีวิตได้อย่างไม่น่าเชื่อ เราคงเคยได้ยินข่าว เมื่อเร็วๆ นี้ มีนักธุรกิจยิงตัวตายเพราะประสบความล้มเหลวในทางการค้าขาย ฯลฯ

เมื่อพูดถึงความสำเร็จหรือความล้มเหลวนั้น เราทุกคนรู้จักกันดี เราเคยผ่านมาทั้งความสำเร็จและล้มเหลวในเรื่องต่างๆ ของชีวิตนับครั้งไม่ถ้วน กล่าวได้ว่า ทั้งความผิดพลาดและความสำเร็จ เป็นส่วนหนึ่งของความเป็นมนุษย์ เหมือนความมืดกับความสว่าง

แต่คนบางคน ที่ชีวิตมีความทุกข์ไม่ว่างเว้น ก็เป็นเพราะชอบมีความเชื่อผิดๆ ว่า ชีวิตจะต้องประสบแต่ความสำเร็จ ถ้าเจอความผิดพลาด ก็จะทนไม่ได้ ประหนึ่งว่า อนาคตตัวตนของเขาจะยอมรับความจริงของชีวิตข้อนี้ไม่ได้

ส่วนมากแล้ว คนที่คิดว่าตัวเองทำผิดอะไรไม่ได้ หรือไม่ยอมให้ตัวเองผิดพลาดได้นั้น มักจะเป็นคนที่ชอบตั้งมาตรฐานตัวเองไว้สูงส่ง สร้างความเครียดให้กับชีวิต ทั้งของตนเองและของคนใกล้เคียง ทั้งนี้ อาจจะเป็นเพราะเคยถูกกดดันจากครอบครัวเดิมของตนว่า จะต้องทำแต่สิ่งที่ถูกต้อง ถ้าเผชิญทำผิดสักเล็กน้อยเข้า ก็จะถูกลงโทษอย่างรุนแรง ทำให้ความกลัวนี้ฝังใจมาจนโต และกลายเป็นนิสัยความเชื่อส่วนตัวไป

หากคุณเป็นคนหนึ่ง่ที่จัดตัวเองอยู่ในกลุ่มนี้ และถ้าคุณไม่อยากมีความทุกข์กับชีวิต คุณต้องทำความเข้าใจเสียใหม่ว่า ทั้งความผิดพลาดและความทุกข์ของชีวิต เป็นสิ่งที่จำเป็น หลีกเลี่ยงไม่ได้สำหรับความเป็นมนุษย์

คุณต้องมองทั้งความผิดพลาดและความสำเร็จว่า มันเป็นเรื่องคนละด้านกัน และมันช่วยเสริมกัน ไม่ใช่ต่อต้านกัน ความล้มเหลวช่วยให้ความสำเร็จเกิดขึ้น และจะมีความสำเร็จโดยไม่มีผิดพลาดเลย ย่อมเป็นไปได้เช่นกัน

รุ่งกินน้ำที่ดงามนั้น เกิดขึ้นได้จากการผสมกันของฝนที่ตกและแดดที่ออก ถ้ามีเพียงอย่างเดียวไม่มีอีกสิ่ง รุ่งกินน้ำก็เกิดขึ้นไม่ได้

ชีวิตจะดงามได้ก็เช่นกัน จะต้องประกอบด้วยความสำเร็จและความล้มเหลว คละเคล้ากันไป อย่าคิดว่าตัวเราจะต้องเจอแต่ความ

สำเร็จ และอย่าคิดเป็นอันขาดว่า ความล้มเหลวเป็นสิ่งที่เลวร้าย ชีวิตจะแกร่ง จะเข้มแข็งได้ ต้องเผชิญกับอุปสรรคนานัปการ

ถ้าคิดได้เช่นนี้ คุณจะมองความล้มเหลวในแง่มุมที่ดี และเมื่อชีวิตมีความผิดพลาดเกิดขึ้น คุณก็จะไม่ทุกข์มาก และไม่ลงโทษตัวเองอย่างง่ายเกินไป

คุณคงเคยได้ยินคำว่า “ชีวิตคือการต่อสู้” ใช่หรือไม่?

การต่อสู้ย่อมหมายถึง ชีวิตต้องมีทั้งอุปสรรคและสิ่งทีกีดกันที่อยู่ระหว่างทาง ไม่มีชีวิตใดที่ราบรื่น หน้าที่ของเราทุกคนก็คือ เมื่อมีอุปสรรคเกิดขึ้น ก็ต้องพยายามแก้ไข พินฝ่าไปให้ได้เป็นอย่างดีที่สุด

ชีวิตที่ปราศจากอุปสรรคหรือความล้มเหลวไม่มีในโลกแห่งความเป็นจริง ความเข้มแข็งหรือความแกร่งจะเกิดกับชีวิตได้ ก็ต่อเมื่อบุคคลได้ผ่านการต่อสู้อย่างโชกโชนแล้วเท่านั้น

มี เรื่องเล่ากันว่า ชายคนหนึ่งนั่งมองผีเสื้อที่กำลังดิ้นรนจะออกจากรังไหม เจ้าผีเสื้อดิ้นรนไปซุกพักจนกระทั่งใยรังไหมเริ่มขาดเป็นรูเล็กๆ

ชายคนนั้นมองด้วยความสนใจ เจ้าผีเสื้อดูเหมือนจะหยุดไปที่จริงแล้วผีเสื้อมันพักเพื่อจะดิ้นรนต่อ แต่ว่าชายคนนั้นคิดไปเองว่าผีเสื้อติดรังไหม ไม่สามารถบินออกมาด้วยตัวเอง

ด้วยความหวังดี เขาจึงนำกรรไกรขนาดเล็กมาตัดใยรังไหมนั้นทำให้รูมันขยายใหญ่ขึ้น เจ้าผีเสื้อเห็นรูขยายใหญ่ขึ้น มันก็คลานตัวมเตี้ยมออกมา แต่เขาสังเกตว่าตัวมันมีขนาดเล็กกว่าปกติและเพี้ยว่น แถมลำตัวของเจ้าผีเสื้อก็มีลักษณะบวมผิดปกติ กลายเป็นว่าในขณะที่ผีเสื้อต้องดิ้นรนออกแรงตะเกียกตะกายเพื่อพยายาม

จะดันตัวมันออกมาจากรังใหม่นั้น เป็นกระบวนการทางธรรมชาติที่จะกระตุ้นให้ของเหลวชนิดหนึ่งที่อยู่ในลำตัวผีเสื้อเคลื่อนที่มาสู่ปีก เพื่อให้ปีกแข็งแรงเพียงพอที่จะบินได้

แต่ด้วยความปรารถนาดีของชายคนนั้น ปีกของผีเสื้อตัวดังกล่าวจึงเหี่ยวย่น ไม่แข็งแรงพอที่จะบินได้ แถมยังร่างกายพิการเพราะของเหลวที่ควรจะมีอยู่ที่ปีกดันไปติดค้างค้างอยู่ที่ลำตัว เจ้าผีเสื้อตัวนั้นนอกจากโยมาด้วยความสบาย แต่ต้องพิการ และบินไม่ได้ไปตลอดชีวิตของมัน

อุปสรรคและความล้มเหลวของคนเราก็คงเช่นเดียวกันกับสิ่งที่เจ้าผีเสื้อต้องเผชิญอยู่ ไม่ว่าจะเป็นการเรียนรู้ ความก้าวหน้าในชีวิต การพัฒนาทักษะ ความกล้าหาญ ความมุ่งมั่น ล้วนแต่ต้องฟันฝ่าอุปสรรค ความล้มเหลวอย่างน่าเห็นใจ แต่สิ่งที่จะได้มา มันมากด้วยคุณค่า คนเราจะประสบความสำเร็จในชีวิตโดยไม่มี ความล้มเหลวนั้นเป็นไปได้ เมื่อเราเผชิญกับอุปสรรค แล้วเราหลีกเลี่ยงที่จะแก้ไขหรือต่อสู้กับมัน ก็เท่ากับว่าเรากำลังเสียโอกาสสำคัญในการเรียนรู้ ซึ่งเป็นบทเรียนที่สำคัญยิ่งต่อความสำเร็จในชีวิตของเราทุกคน

(จากหนังสือเรื่อง *The power of failure* โดย Charles C. Manz แปลโดย พลสมวดี ฤลมา)

เมื่อคุณได้อ่านนิทานสั้นๆ เรื่องนี้จบลง คุณคงเข้าใจแล้วว่า ความล้มเหลวที่เกิดขึ้นกับชีวิตของคุณนั้น เป็นส่วนหนึ่งของความงอกงามที่จะเกิดกับชีวิตของคุณ ถ้าเปรียบก็เหมือนเจ้าด้กแต่ตัวน้อยที่กำลังต่อสู้ พักบ้าง ลูบ้าง เพื่อที่จะพัฒนาความแกร่งให้กับชีวิตของมัน ก่อนจะก้าวไปสู่ความเป็นผีเสื้อที่แสนจะงดงามในอนาคต

โปรดระลึกไว้เสมอว่า **No pain No gain** แปลว่า ถ้าปราศจากความเจ็บปวดแล้ว ชีวิตจะไม่มี ความงอกงามเกิดขึ้นเลย

ลองอ่านอีกตัวอย่างหนึ่งก็ได้ ในเรื่องของการใช้ความล้มเหลวให้เป็นผลสำเร็จในทางธุรกิจบ้าง แล้วคุณจะได้คิดว่า ถ้าเราใช้ความล้มเหลวเป็น มันจะกลายเป็นสิ่งมีคุณค่าอย่างยิ่ง

คุณเคยเห็นกระดาษ Post-it ที่เป็นกระดาษทาวเคร่งท่อน ใช้สำหรับปะหน้าเอกสารที่ดึงออกจากเอกสารได้เมื่ออ่านเสร็จหรือไม่?

ทราบหรือไม่ว่า บริษัท 3M ผู้ผลิตรายแรกนั้น ค้นพบวิธีนี้โดยบังเอิญ เพราะจริงๆ เขาต้องการผลิตกระดาษที่ติดได้ทั้งแผ่น ไม่ใช่เฉพาะเคร่งท่อนเท่านั้น แต่มีความผิดพลาดเกิดขึ้นในการผลิต และกระดาษบางส่วนถูกตีกลับออกมาว่ามีกาวอยู่เพียงช่วงบนของกระดาษเท่านั้น ทางบริษัทจึงลองนำมาใช้ในสำนักงานดู ปรากฏว่าได้รับการตอบรับอย่างดีเยี่ยมจากทุกหน่วยงาน จึงทำออกจำหน่าย ทำให้ในปีค.ศ. 1984 ผลิตภัณฑ์ Post-it ของ 3M ได้กลายเป็นสินค้าที่มียอดการจำหน่ายที่สูงสุดในประวัติการณ์ของบริษัท และกระดาษในลักษณะนี้กลายเป็นของใช้ประจำสำนักงานติดใน 5 อันดับแรกของของใช้สำนักงานยอดฮิตตลอดกาล ทำรายได้ให้กับบริษัทถึงปีละกว่าร้อยล้านเหรียญ

ดังนั้น ความล้มเหลวไม่ใช่สิ่งเลวร้ายสำหรับชีวิตเลย และคุณไม่จำเป็นต้องทุกข์กับมันเลย หลายชีวิตประสบความสำเร็จได้เพราะมีความล้มเหลวมาก่อนทั้งสิ้น

10. นำตัวเองเข้าไปรับผิดชอบ ในเรื่องผิดพลาดที่เกิดขึ้นทุกเรื่อง

จรรยา ผู้จัดการโรงแรมแห่งหนึ่ง บ่นกับผู้เขียนว่าเธอทุกข์เหลือเกิน เพราะลูกน้องคนหนึ่งทำความสะอาดกระจกห้องพักแขก และลื่นพลัดตกลงมาอาการสาหัส ผู้เขียนก็ถามว่า แล้วเธอทุกข์เรื่องอะไร เธอบอกว่า เรากำลังทำบาปทำร้ายชีวิตผู้อื่นหรือเปล่า เพราะถ้าเขาเกิดมาตายเพราะมาทำงานที่โรงแรมของเรา เธอคงนอนไม่หลับตลอดชีวิต

ลักษณะอย่างจรรยา เป็นตัวอย่างของบุคคลที่ชอบคิดหาทุกข์ให้กับชีวิตของตัวเอง จริงๆ แล้ว เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นเพียงอุบัติเหตุที่ต้องดูแลแก้ไขกันตามสมควร และหาทางป้องกันไม่ให้เกิดเหตุการณ์ทำนองเดียวกันนี้เกิดขึ้นกับคนอื่นในอนาคต แต่มันไม่ได้เกี่ยวกับการที่เธอจะต้องเข้าไปรู้สึกผิดและลงโทษตัวเองทำนองนี้ หน้าของเธอก็เป็นเพียงแค่ผู้จัดการ เธออาจจะเสียใจในสิ่งที่เกิดขึ้น และเข้าไปช่วยเหลือผู้เดือดร้อนเท่านั้นก็พอ แต่ไม่มีความจำเป็นที่จะต้องไปเป็นทุกข์ แบกเอาความผิดพลาดของคนอื่นมาเป็นความทุกข์ของตัวเองแม้แต่บ่อย

คนบางคนชอบเอาตัวเข้าไปรับผิดชอบในสิ่งที่ไม่ใช่เรื่องหรือความผิดของตัวเอง คล้ายกับว่า การที่ทำให้ตัวเองต้องทุกข์ทรมานนั้น เป็นวิธีหนึ่งที่จะไถ่บาปความรู้สึกผิดในใจของพวกเขา

ผู้เขียนเคยให้คำปรึกษาแก่บุคคลหลายครอบครัวที่มีความคิดผิดพลาดทำนองที่ว่า เมื่อเห็นพ่อแม่ทะเลาะกันครั้งใด ลูกคนนี้จะกินไม่ได้นอนไม่หลับ เป็นทุกข์ว่าตัวเขาไม่ควรเกิดมาทำให้พ่อแม่ต้องลำบากใจเลย คือเขาจะลงโทษตัวเองตลอดเวลา คิดว่าเป็นเพราะตัวเองเกิดมาทำให้พ่อแม่ลำบาก และต้องมาทะเลาะกัน ดังนั้นเขาจึงไม่ควรเกิดมา

ถ้าคุณเคยเป็นเช่นลูกคนนี้ หรือรู้จักใครที่ชอบเอาเรื่องที่ไม่ใช่เรื่องของตนมานั่งลงโทษตัวเองละก็ คุณก็ต้องบอกตัวเองไว้ทุกครั้งว่า ต่อให้คุณจะเกิดมา หรือไม่เกิดมา ถ้าเขาจะทะเลาะกัน มันก็เป็นเรื่องของเขา ไม่ใช่ของคุณ การเกิดมาของคุณในโลกนี้ ไม่เกี่ยวกับการที่พ่อแม่คุณทะเลาะกันเลย ต่อให้คุณทุกข์ (หรือสุขแทบตาย) เขาก็ไม่เลิกทะเลาะกัน

ข้อสำคัญ คุณไม่มีสิทธิ์ที่จะมานั่งลงโทษตัวเองในเรื่องที่คุณไม่ได้ก่อ แต่ถ้าคุณมีความสุขที่จะคิดถึงแต่สิ่งที่ทำให้ตัวเองทุกข์ มันก็ช่วยไม่ได้ **โปรดระลึกไว้อีกสักครั้งว่า ไม่มีใครทำร้ายเราได้นอกจากตัวของเราเอง**

11. ปรับแต่งสร้างจินตนาการ และขยายเรื่องเล็กให้เป็นเรื่องใหญ่

ข้อนี้ก็คือคล้ายกับข้อที่คาดการณ์ในสิ่งที่เลวร้ายว่าจะเกิดกับตนในอนาคต คือมีการปรุงแต่งเรื่องราวเช่นเดียวกัน แต่ต่างจากข้อต้นตรงที่ในกลุ่มนี้จะมีการขยายเรื่องราวที่ได้ฟังมาให้มากเกินไปจนเกินข้อเท็จจริง เช่น เมื่อได้ยินได้ฟังอะไรมา เรามักจะนำมาคิดปรุงแต่งสร้างจินตนาการ บางครั้งจากเรื่องนิดเดียว ให้กลายเป็นเรื่องราวใหญ่โตจนสร้างความเสียหายให้กับชีวิตบางครั้งก็ของตัวเอง บางครั้งก็ของคนใกล้เคียง และสามารถนำความทุกข์ให้เกิดกับชีวิตได้อย่างมากมาย

นงราม เผอิญไปเปิดจอกคอมพิวเตอร์ และเข้าไปในจดหมายส่วนตัวของสามี และเจอจดหมายจากหญิงสาวที่เคยเป็นกิ๊กเก่าของสามี เขียนมา นงรามอ่านแล้วใจจะขาดเพราะความเสียใจ และคิดปรุงแต่งไปว่าสามียังคงมีเยื่อใยกับคนรักเก่า เธอยังคิดยั้งฟังซ่าน น้อยใจและผิดหวังในตัวเขา จนในที่สุด จิตใจเธอรับกับความคิดปรุงแต่งของจินตนาการของตัวเองไม่ได้ จากจดหมายไม่กี่บรรทัด นงรามไม่สามารถทำให้หลับได้อย่างได้ เธอตัดสินใจเขียนจดหมายลาตายถึงลูกและสามี และยิงตัวตายในเวลาต่อมา

ตัวอย่างจริงเรื่องนี้คงจะทำให้เรามองเห็นแล้วว่าการคิดหรือปรุงแต่งไปเอง และขยายเรื่องราวที่ได้ยิน ได้เห็น ได้รับ สามารถทำให้เรามีทุกข์ และถ้าหาทางออกที่ดีไม่ได้ เราก็คิดสั้นง่าย ๆ แบบนี้ได้เหมือนกัน

คนเรานั้นถ้ายังคิดถึงสิ่งใดบ่อยครั้งเข้า มันจะเป็นคล้ายแผ่นเสียงตรองอยู่ในจิตใจของเรา ความคิดจะวนเวียนซ้ำซากอยู่เรื่องเดิม ความทุกข์ความกังวลก็จะเพิ่มขึ้นตามความคิดนั้น ทำให้เรื่องที่ควรจะจบหรือเรื่องไม่เป็นเรื่อง กลายเป็นเรื่องที่สร้างความสูญเสียให้กับชีวิตได้อย่างเหลือเชื่อ

12. ทุกข์เพราะคิดเปรียบเทียบตัวเอง หรือสิ่งที่ตัวมีกับผู้อื่น

คุณเคยได้ยินคำเปรียบเทียบของฝรั่งที่ว่า หญ้าของเพื่อนบ้าน
เขียวกว่าหญ้าของบ้านเรา หรือไม่? การเปรียบเทียบสิ่งที่ตัวเรามีอยู่เป็น
อยู่กับผู้อื่น มักจะทำให้เราทุกข์ใจง่ายมาก

ในครอบครัว พ่อแม่บางคนก็ชอบเปรียบเทียบลูกของตัวเอง สามี
หรือภรรยาของตน กับของผู้อื่น แล้วก็มานั่งหงุดหงิดกับสิ่งที่ตัวเองมีอยู่
เป็นอยู่ อะไรๆ ก็สู้ของคนอื่นไม่ได้ทั้งนั้น

ผู้เขียนเคยไปทัวร์กับบริษัทแห่งหนึ่ง เมื่อเขาจอดรถให้คนลงไป
ซื้อของแล้ว ทุกคนขึ้นมา ก็จะนำของที่ซื้อมาอวดราคากัน อาม่าคนหนึ่ง
ซื้อผ้าพันคอมา ก็นำมาอวดราคาที่ตัวเองคิดว่าซื้อได้ถูกกว่าที่ซื้อในเมือง
ไทยมาก ด้วยความภาคภูมิใจว่าตัวเองต่อของได้ถูก แต่พอพูดจบ
คุณนายคนหนึ่งก็ตัดเอาผ้าชนิดเดียวกันออกมาอวดบ้าง พร้อมกับบอกว่า
ของตนซื้อได้ถูกกว่าของอาม่าเกือบครึ่ง พอฟังเท่านั้น อาม่าก็ขำว่า
ผ้าพันคอผืนนั้นด้วยความโกรธ และนั่งหน้าบอกลุณณ์ไม่รับไปอีกนาน

เราเองหลายคนก็ไม่ต่างจากที่อาม่าเป็นคือ ชอบเปรียบเทียบตัว
เองหรือสิ่งที่ตัวมีกับคนอื่น เราอาจจะมียิ่งที่ดีสิ่งทีวิเศษอยู่กับเรา แต่วินาที
ที่เราเอาไปเปรียบเทียบกับคนอื่น ความพอใจสุขใจที่เรามีอยู่ ก็กลายเป็น
ความทุกข์ใจไปได้ทันที เพราะใจมันไปคิดว่าตัวเองจะต้องทำได้ดี
กว่า เตนกว่า ซื่ออะไรก็จะต้องถูกกว่า พอรู้ว่าคนอื่นเขาทำได้ดีกว่าเรา
ใจเราก็รับไม่ได้ ทั้งนี้เพราะใจที่ไม่เคยอึดไม่เคยพอใจในสิ่งที่เรามีอยู่ มัน
แต่ไปไขว่คว้าหาของของคนอื่นหรือสิ่งอื่น มองข้ามสิ่งที่ตัวมีอยู่ไปอย่างน่า
เสียดาย ต่อเมื่อได้สูญเสียสิ่งที่ตัวมี จึงค่อยสำนึกได้

ภรรยาบางคนเคยมาบ่นให้ผู้เขียนฟังเกี่ยวกับความไม่ดีของสามี
ตลอดระยะเวลาหลายสิบปีที่อยู่ด้วยกัน เธอจะไม่เคยพอใจอะไรที่เขาคำ

เลย และแล้ววันดีคืนดีเขาก็ลาจากเธอไป เธอกลับมานั่งร้องไห้เสียตาย
เขา แต่มันก็สายเกินไปที่เขาจะหันกลับมาหาเธอแล้ว

ดังนั้น ถ้าคุณเป็นคนหนึ่งที่ชอบหาเรื่องมาทุกข์ใจเพราะคิดมาก
ชอบเปรียบเทียบชีวิตตัวเองกับเพื่อนบ้านหรือผู้อื่น ก็โปรดหยุดการชอบ
ทำนี้เสียเถิด และหันมาพิจารณาในคุณค่าของสิ่งที่คุณมีอยู่และเป็นอยู่
คุณจะรู้สึกว่าคุณเป็นสุขกว่าเดิมมาก

กิจกรรมสำหรับบทที่ 2

ความคิดที่สร้างทุกข์ให้กับชีวิตของฉันมีอะไรบ้าง

หลังจากได้อ่านลักษณะของความคิดที่สร้างทุกข์ให้กับชีวิตทั้ง 12
ข้อแล้ว ผู้เขียนขอให้คุณลองวิเคราะห์ตัวเอง และเขียนลงในช่องว่าง
ด้านล่างถึงลักษณะของความคิด ว่าข้อใดที่คุณมักใช้ในชีวิตที่สร้างทุกข์
ให้ตัวคุณมากกว่าข้ออื่น

ความคิดที่มักสร้างทุกข์ให้กับชีวิตของฉันบ่อยๆ ได้แก่ข้อต่อไปนี้
คือ ... ตัวอย่างเช่น มีความรู้สึกกังวลว่า ถ้าแม่จากไป ชีวิตฉันจะอยู่ได้อย่างไร
(ทุกข์เกี่ยวกับอนาคต)

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

สรุปสาระสำคัญบทที่ 2

ในบทนี้กล่าวถึงความคิดชนิดต่างๆ ที่สร้างความทุกข์ให้กับชีวิต ซึ่งมีได้หลายลักษณะ

- เช่น การมองโลกแบบสุดขั้ว ไม่ดีก็ชั่ว ไม่ถูกก็ผิด การด่วนสรุปเอาเองโดยปราศจากการคิดให้รอบคอบ การปรุงแต่งความคิดไปในทางลบและคาดเดาแต่สิ่งที่เลวร้ายว่าจะต้องเกิดกับชีวิตของตน การตั้งมาตรฐานที่สูงส่ง ของเรา “ควรจะ” “น่าจะ” เป็นอย่างไรเป็นอย่างนี้
- ชอบเปรียบเทียบชีวิตตัวเองกับผู้อื่น การลงโทษตัวเองด้วยการเอาตัวเข้าไปรับผิดชอบในสิ่งที่เกิดกับชีวิตคนอื่น คิดว่าเป็นความผิดของตัวเอง การจ้องมองหรือคิดแต่สิ่งที่เป็นความบกพร่องเล็กน้อยของตนอย่างไม่ยอมปล่อยวาง การคิดว่าตัวเองสู้คนอื่นไม่ได้ การตำว่าตัวเองหรือให้สัญญาตัวเอง และชอบทำเรื่องเล็กๆ ให้เป็นเรื่องใหญ่ สิ่งทั้งหลายทั้งปวงเหล่านี้ ล้วนมีอยู่ในตัวเราไม่มากก็น้อย
- การได้เรียนรู้ถึงลักษณะความคิดที่สร้างทุกข์ให้ตัวเองนี้ จัดเป็นขั้นต้นที่จะทำให้เราเริ่มรู้จักตัวเองว่า เรามักมีความคิดชนิดใดที่สร้างทุกข์ให้กับชีวิตเราบ้าง เราจะได้เริ่มระวังไม่ให้ความคิดชนิดนั้น เข้ามาบีบคั้นกับชีวิตเรามากจนเกินไปนั่นเอง

