

หนังสือดี เปลี่ยนแปลงชีวิตได้  
มอบหนังสือดี เป็นของขวัญสำหรับคนที่รักและห่วงใย

# ชีวิตเปลี่ยนได้ ถ้าใจไม่ยอมแพ้

มุมมองและวิธีคิด ที่ช่วยให้ชีวิตเปลี่ยนแปลง  
และมีความสุขได้ ด้วยใจที่ไม่ยอมแพ้



เขียนโดย : ภาวัน  
บรรณาธิการโดย : เบญญาวัฒน์



สื่อความสุข ความหวัง  
กำลังใจ และความสำเร็จ

๒ ชีวิตเปลี่ยนได้ ถ้าใจไม่ยอมแพ้ โดย : ภาวัน

หนังสือ **ชีวิตเปลี่ยนได้ ถ้าใจไม่ยอมแพ้**

เขียนโดย : ภาวัน

บรรณาธิการโดย : ญญาวัจน์

ภาพปกสีน้ำชื่อ “ใจเรา” โดย : พรเนตร อร่ามมงคลวิชัย

สงวนลิขสิทธิ์ในประเทศไทยตาม พ.ร.บ. ลิขสิทธิ์ 2537

ห้ามการลอกเลียนไม่ว่าส่วนหนึ่ง ส่วนใดของหนังสือเล่มนี้ นอกจากจะได้รับอนุญาต

พิมพ์ครั้งแรก : กรกฎาคม ๒๕๕๒

๑๐ ๙ ๘ ๗ ๖ ๕ ๔ ๓ ๒ ๑

ISBN 978974-9760-29-1 ราคา ๑๑๕ บาท



จัดพิมพ์โดย **สำนักพิมพ์ 108 สูดยอดไอเดีย**

ในเครือสำนักพิมพ์ บี มีเดีย กรุ๊ป (BeeMedia Group)

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

**Bee Media Group (Thailand) Co., Ltd.**

๓๙/๔๓๖ หมู่ ๑ ซ.เรวัติ ๙ ถ.ติวานนท์ ต.ตลาดขวัญ อ.เมือง นนทบุรี ๑๑๐๐๐

โทรศัพท์ ๐๒-๙๕๑-๕๕๗๗ โทรสาร ๐๒-๙๕๑-๕๕๗๘ มือถือ ๐๘๙-๑๑๑-๙๕๐๐ , ๐๘๙-๑๒๐-๗๗๐๐

[www.BeeMedia.co.th](http://www.BeeMedia.co.th) Email : [info@BeeMedia.co.th](mailto:info@BeeMedia.co.th)

**กรณีต้องการสั่งซื้อจำนวนมาก** ใช้เป็นของขวัญหรือส.ค.ส.ในทุกเทศกาล เช่นปีใหม่  
วันเกิด งานเกษียณอายุ ผีก่อบรม เป็นของขวัญร่วมงานแต่งงาน งานทำบุญ หรือเป็น  
ของขวัญพิเศษสำหรับคนที่รักและห่วงใย ท่านสามารถติดต่อเพื่อรับส่วนลดพิเศษได้ที่

**089-111-7500 , 089-120-7700** [www.BeeMedia.co.th](http://www.BeeMedia.co.th) Email : [info@BeeMedia.co.th](mailto:info@BeeMedia.co.th)



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



TO \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

FROM \_\_\_\_\_

- สิ่งดีๆ จากผู้ให้สู่ผู้รับ -

**ผู้**ที่มอบหนังสือเล่มนี้ให้แต่ท่าน คือผู้ที่มีความเอาใจใส่และปรารถนาแต่สิ่งที่ดีที่สุด จึงได้มอบหนังสือเล่มนี้ที่จะช่วยให้ท่าน มีวิธีคิดที่ดีและมีกำลังใจในการเปลี่ยนแปลงชีวิตและก้าวข้ามอุปสรรคหรือความท้อแท้โดยไม่ยอมแพ้ย่อมจำนาน

นี่คือสิ่งที่คนพิเศษผู้ที่รักและห่วงใยในตัวท่านได้มอบหนังสือเล่มนี้ให้ เพียงเพื่อต้องการให้ท่านได้เปลี่ยนแปลงชีวิตไปในทางที่ดีขึ้น มีชีวิตที่ดีขึ้น และมีความสุขมากขึ้นตลอดไป

**เพราะหนังสือดี เปลี่ยนแปลงชีวิตคนเราให้ดีขึ้นได้**

- เบนญิวาวิธน์

การมอบหนังสือดีแก่ผู้ที่ท่านรักและห่วงใย เป็นการเพิ่มสิ่งดีให้กับตนเองและผู้ได้รับ สำหรับผู้รับนั้น เมื่อท่านได้รับหนังสือดีเล่มนี้ ขอให้ตอบแทนสิ่งดีๆคืนแก่ผู้ให้ด้วยการอ่านให้จบ ๑ ครั้ง และให้ผู้อื่นยืมอ่าน ๑ ครั้ง เพราะเท่ากับท่านได้ช่วยให้คนรอบข้างและตัวเองมีชีวิตที่ดีขึ้น

# ชีวิตเปลี่ยนได้ ถ้าใจไม่ยอมแพ้

" เราสามารถเปลี่ยนแปลงชีวิตให้ดีขึ้น  
หรือมีความสุขมากขึ้นได้เสมอ  
ขอเพียงไม่ยอมจำนนหรือท้อแท้สิ้นหวัง  
ต่อเหตุการณ์เลวร้ายที่เกิดขึ้น  
และไม่ปล่อยให้มันกระหน่ำซ้ำเติม  
ให้เราบอบช้ำจนไม่คิดที่จะลุกขึ้นสู้ใหม่

เพราะโอกาสที่จะมีชีวิตใหม่ที่ดีมีได้เสมอ  
คราบที่เรายังมีลมหายใจ และมีความหวัง  
ดังคำที่ว่า "ไม่มีอะไรในโลกนี้ที่แน่นอน  
และทุกอย่างเป็นไปได้เสมอ  
คราบใดที่เวลายังไม่หมด  
หรือไม่ยอมแพ้และสู้ให้ถึงที่สุดเท่านั้น"

## คำปรารภ

แม้ว่าเราไม่สามารถเลือกได้ว่าจะต้องมีสิ่งใด ๆ เกิดขึ้นกับชีวิตของเราตลอดเวลา แต่เราสามารถเลือกได้ว่าเราจะมีปฏิกริยาต่อสิ่งต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตอย่างไร รวมทั้งเลือกได้ว่าจะยอมให้มันมีอิทธิพลต่อเราได้มากน้อยแค่ไหน เมื่อมีเหตุร้ายหรือสิ่งไม่สมหวังเกิดขึ้นกับเรา เราเลือกที่จะผ่อนร้ายให้กลายเป็นเบาได้ รวมทั้งเลือกที่จะใช้มันให้เป็นประโยชน์แก่ตัวเราได้ และถึงแม้แทบจะเปลี่ยนแปลงอะไรไม่ได้เลย แต่อย่างน้อยเราก็ก็นเลือกที่จะทำใจไม่ให้ทุกข์ได้

“ทางเลือก” เหล่านั้น ไม่ได้ขึ้นอยู่กับความปรารถนาของเราอย่างเดียวเท่านั้น แต่จะเกิดขึ้นได้ก็ด้วยความพากเพียรพยายามของเราเป็นสำคัญ กล่าวคือ มุ่งมั่นที่จะไม่ยอมจำนนต่อสถานการณ์อันเลวร้าย ไม่ปล่อยให้มันกระหน่ำโอบตีจิตใจของเราจนบอบช้ำและสิ้นหวัง แม้จะล้มก็ยังคงพยายามลุกและหยัดตัวยืนตรงอีกครั้ง แม้จะท้อแท้ก็ปลุกใจขึ้นมาใหม่ได้ ใจที่ไม่ยอมแพ้ให้มันกระทำกับเราฝ่ายเดียว แต่พร้อมที่จะเข้าไปแปรเปลี่ยนมัน หรือนำมันมาใช้ให้เกิดประโยชน์ ด้วยใจอย่างนี้เท่านั้นที่จะช่วยให้ชีวิตเปลี่ยนแปลงดีขึ้นและนำเราเข้าถึงความสุข แม้จะอยู่ท่ามกลาง “นรก” หรือถูกบีบคั้นด้วยความเจ็บ ความป่วย หรือความตายก็ตาม

ความสุขนั้นมิได้อยู่ทุกหนแห่ง ขอเพียงใจไม่ยอมแพ้ต่อความทุกข์ เมื่อหยุดคร่ำครวญ แล้วหันมาใคร่ครวญสิ่งที่เกิดขึ้นทั้งนอกตัวและในใจเรา หนทางสู่อิสรภาพจากความทุกข์ย่อมปรากฏแก่เราในที่สุด ในยามนั้นเหตุร้ายอาจยังไม่แปรเปลี่ยนก็จริง แต่ในใจนั้นสามารถสงบเย็นและเป็นสุขได้

ในยามที่ผู้คนพากันแสวงหา “ชัยชนะนอกตัว” อาทิ ความสำเร็จ ชื่อเสียง เกียรติยศ ความมั่งมี ผู้มีปัญญา กลับเห็นคุณค่าของ “ชัยชนะภายใน” อันได้แก่ใจที่ไม่หวั่นไหวต่อความผันผวนปรวนแปรในชีวิต ไม่หวั่นไหวต่อเสียงนินทาและความตำหนิติเตียน ไม่หวั่นไหวต่อความยากไร้และความพลัดพรากสูญเสีย นี่คือการชนะเหนือความทุกข์ แม้จะพ่ายแพ้ในสายตาของชาวโลกก็ตาม เมื่อใดก็ตามที่บรรลุชัยชนะเช่นนี้ ความสุขก็มีอยู่กับเราทุกขณะ แม้จะดูตำหนิติเตียนยากไร้ก็ตาม ด้วยเหตุนี้ชีวิตจึงเปลี่ยนจากทุกข์เป็นสุขได้เสมอ หากใจไม่ยอมแพ้

บทความทั้งหมดในหนังสือเล่มนี้ เคยตีพิมพ์มาก่อนแล้วในคอลัมน์ “Beautiful Mind” ของ นิตยสาร IMAGE ระหว่างปี ๒๕๔๘-๒๕๕๒ ขอขอบคุณ คุณนิภา เผ่าศรีเจริญ บรรณาธิการ IMAGE ที่ชักชวนให้ผู้เขียนมาร่วมแบ่งปันความคิดและประสบการณ์ในนิตยสารดังกล่าว และขอขอบคุณ คุณสมชัย เบญจมิตร ที่ทำให้เกิดหนังสือเล่มนี้ขึ้น

ภาวัน

## หมายเหตุบรรณาธิการ

**ก**ิณเราล้วนต้องการสิ่งดีๆ ให้กับชีวิต และต้องการมีชีวิตที่ดีขึ้น มีความสุขมากขึ้น แต่หลายคนมักจะไม่สมหวัง กลับยอมแพ้ต่อชะตากรรมจำนวนต่ออุปสรรค แท้จริงแล้วเราสามารถเปลี่ยนแปลงชีวิตให้ดีขึ้นหรือมีความสุขมากขึ้นได้เสมอ ขอเพียงไม่ยอมแพ้ ท้อแท้สิ้นหวังต่อเหตุการณ์เลวร้ายที่เกิดขึ้น และไม่ปล่อยให้มันกระหน่ำซ้ำเติมเหมือนตีให้บอบช้ำจนไม่คิดที่จะลุกขึ้นสู้ใหม่ เพราะโอกาสที่จะมีชีวิตใหม่ที่ดีมีได้เสมอตราบที่ยังมีลมหายใจและมีความหวัง ดึงคำให้กำลังใจที่ว่า **“ไม่มีอะไรในโลกนี้ที่แน่นอน และทุกอย่างเป็นไปได้เสมอ ตราบใดที่เวลา ยังไม่หมด หรือไม่ยอมแพ้และสู้ให้ถึงที่สุดเท่านั้น”**

หนังสือ **“ชีวิตเปลี่ยนได้ ถ้าใจไม่ยอมแพ้”** เล่มนี้ เป็นหนังสือดี เขียนโดย **ภาวัน** ซึ่งจะช่วยให้คุณมีวิธีการในการเปลี่ยนแปลงสิ่งเลวร้ายที่เกิดขึ้นในชีวิต และสร้างกำลังใจให้มีพลังเพื่อผลักดันให้ชีวิตไม่ยอมแพ้และก้าวรับสิ่งดีที่จะเกิดขึ้นในไม่ช้าได้

**สำนักพิมพ์ 108** สูดยอดไอเดีย มีความภูมิใจที่ได้นำเสนอ **หนังสือดี** เล่มนี้ ซึ่งจะช่วยให้คุณเปลี่ยนแปลงชีวิตไปในทางที่ดีขึ้นตลอดไป

เพราะหนังสือดี เปลี่ยนแปลงชีวิตคนเราให้ดีขึ้นได้

**เบญญาวัฒน์**

"พระพุทโธเจ้าจารย์ว่า

'คนมีปัญญา

ถึงแม้ตกทุกข์ ก็ยังหาสุขพบ'

ในทุกข์นั้นมีสุขที่รอคอยคุณอยู่  
ถ้ามองให้เป็นก็เห็นสุขได้ไม่ยาก

ไม่ว่าจะทุกข์แค่ไหน

ก็ต้องหาสุขให้พบ"





# สารบัญ

- คำปรารภ ๕
- หมายเหตุบรรณาธิการ ๗
๑. ชีวิตเปลี่ยน ๑๑
๒. สุขอยู่ไม่ไกล ถ้าใจไม่ยอมแพ้ ๑๕
๓. ชัยชนะของผู้ไม่ยอมแพ้ ๑๙
๔. พันทูกซ์ เมื่อบันสุขให้ผู้อื่น ๒๓
๕. มีน้อย จึงสุขมาก ๒๙
๖. โชคอำพราง ๓๕
๗. ขอบคุณความทุกข์ ๔๑
๘. สุขได้แม้ไม่สำเร็จ ๔๕
๙. เยียวยาใจ ๔๙
๑๐. เหตุผลกับความรู้สึกรู้สึก ๕๓
๑๑. ชัยชนะของคนตัวเล็ก ๕๗
๑๒. สงบ สบายความรุนแรง ๖๓
๑๓. ความรักแสนกล ๖๗
๑๔. เส้นแบ่งที่เลื่อนราง ๗๑

๑๕. ของดีที่ไม่มีใครอยากขอ ๗๕'
๑๖. ถูกต้อง หรือ ถูกใจ ? ๗๙'
๑๗. ปาฏิหาริย์ของปลุณชน ๘๓
๑๘. ภูมิคุ้มกันสายสัมพันธ์ ๘๙'
๑๙. ค่าของความดี ๙๕'
๒๐. เทียวให้สนุก ๙๙'
๒๑. พอใจเมื่อได้มา ยอมรับเมื่อเสียไป ๑๐๕'
๒๒. คาถาเอาชนะอุปสรรค ๑๐๙'
๒๓. สูงสุดคืนสู่สามัญ ๑๑๕'
๒๔. ชื่นชมสิ่งดีๆ ที่มีอยู่กับตัว ๑๒๑'





## ชีวิตเปลี่ยน



### เมื่อยังสาว

เธอจัดว่าเป็นผู้หญิงที่สวยงามระดับนางงาม ไม่ใช่เรื่องยากที่เธอจะได้ชายที่หล่อ เก่ง และรวยมาเป็นสามี

เส้นทางชีวิตของเธอราบรื่นและสบายเหมือนโรยด้วยกลีบกุหลาบ แต่ละวันหมดไปกับการเที่ยวห่าง แต่งผมสังสรรค์ เช่นเดียวกับหญิงไฮโซทั้งหลาย พอถึงหน้าร้อนก็ไปท่องเที่ยวต่างประเทศ และชนของที่ซื้อปั้งกลับมาทีละหลายกระเป๋า

แต่หลังจากที่แต่งงานมาได้เกือบ ๒๐ ปี เธอก็พบความจริงว่าสามีที่แสนดีนั้นบังใจให้แก่หญิงอื่น หญิงคนนั้นไม่ใช่ใครที่ไหน หากเป็นแม่ครัวประจำบ้านนั่นเอง แม้

หญิงผู้นั้นจะเป็นสาวปริญญา ไม่ได้ทำงานกวาดถูอย่างสาวใช้ทั่วไป แต่ก็ต่ำชั้นกว่าเธอ เธอจึงยากที่จะทำใจได้ที่เขาไปลุ่มหลงหญิงผู้นั้น นับแต่นั้นวิมานก็กลับกลายเป็นนรกทันที ไม่มีวันไหนที่เธอจะไม่รู้สึกชิงชังทั้ง ๒ คน

แล้ววันหนึ่งสามีก็ชวนเธอไปเที่ยวทะเลที่เขาหลัก แนนอนเขาอยากไปเที่ยวกับซู้รักมากกว่า แต่เธอก็ยอมไป เพราะบังเอิญมีเพื่อนฝรั่งมาเยี่ยมเธอ เธอจึงถือโอกาสนี้พาเพื่อนฝรั่งไปสัมผัสทะเลอันดามันอันลือชื่อด้วย

๒ ชั่วโมงที่ ๒๖ ธันวาคม ๒๕๔๗ ขณะที่เธอกำลังนั่งเล่นอยู่บนเรือกับเพื่อนฝรั่งนอกฝั่ง คลื่นสีนามิกิธาโถมมาอย่างไม่ทันตั้งตัว เรือพลิกคว่ำทันที มารู้ตัวอีกทีเธอก็อยู่ใต้ท้องเรือ เธอตื่นตระหนกตกใจมากเพราะน้ำเข้าไปได้เต็มที่ ช่วงขณะนั้นเองก็ได้ยินเสียงเพื่อนฝรั่งตะโกนให้กำลังใจ ตอนนั้นเธอคิดว่าคงไม่รอดแล้ว ในวินาทีวิกฤตนั้น คลื่นยักษ์ก็ซัดเสาอีกที่จนทั้งเรือและคนลอยละลิว มาได้สติอีกที เธอก็อยู่บนฝั่งแล้ว

เมื่อคลื่นนรกสงบลง เธอตามหาเพื่อนทันที แต่กลับพบเขาในร่างที่ไร้วิญญาณ ชะตาชีวิตดูเหมือนเล่นตลก เธอน่าจะตายตั้งแต่ตอนอยู่ใต้ท้องเรือแล้ว แต่ทำไมถึงรอดมาได้ ส่วนเขากลับตาย

เหตุการณ์ครั้งนั้นทำให้ชีวิตของเธอเปลี่ยนไป หลังจากที่ได้สัมผัสใกล้ชิดกับความตาย เธอเห็นชัดเลยว่าความทุกข์ที่เธอได้พานพบมาก่อนหน้านั้น โดยเฉพาะความทุกข์ที่สามมีบันใจให้หญิงอื่นนั้น นับว่าเล็กน้อยมาก จากเดิมที่เคยคิดว่าตัวเองเป็นคนมีเคราะห์นั้น ตอนนั้นก็กลับเห็นว่าตนเป็นคนโชคดี

ยิ่งกว่านั้นทัศนคติของเธอต่อทั้ง ๒ คนนั้นก็เปลี่ยนไปด้วย แทนที่จะเกลียดเหมือนก่อน เธอกลับขอบคุณหญิงสาวผู้นั้นที่ปรนนิบัติเธออย่างดีตลอดหลายปีที่ผ่านมา หากไม่แล้วชีวิตของเธอคงไม่สะดวกสบายอย่างนี้ ขณะเดียวกันเธอก็ขอบคุณสามีเพราะรู้ดีว่าการที่เธอได้รับการปฏิบัติอย่างดีจากสาวคนนั้น เป็นเพราะ “บารมี” ของสามียิ่งกว่าอะไรอื่น

**บ้าน**ที่เคยเป็นนรกตอนนี้กลับมาเป็นวิมานอีกครั้งหนึ่ง ถึงตอนนี้เธอเที่ยวเตร่บ่อยลง แต่หันมาให้เวลากับการปฏิบัติธรรมมากขึ้น เพราะเธอรู้ดีว่าวิมานหรือนรก สุขหรือทุกข์นั้น อยู่ที่ใจของเธอเป็นสำคัญ

ความตายนั้นแม้จะเป็นสิ่งน่ากลัว แต่ก็สามารถเปลี่ยนมุมมองของเราให้หันมาชื่นชมกับสิ่งที่มีอยู่ได้ เวลาประสบกับความไม่สมหวัง เรามักจมอยู่กับมันจนดูเหมือนว่าไม่มีอะไรทุกข์มากกว่านี้อีกแล้ว แต่ความตายสามารถเปิดใจให้

เราตระหนักว่าเหตุการณ์ดังกล่าวเป็นเรื่องเล็กน้อยมาก เพราะยังมีทุกข์มากกว่านั้นอีก คือความตายนั่นเอง ถ้าเพียงเท่านี้เรายังทำใจไม่ได้ แล้วจะอย่างไรเมื่อเจอความตาย

กินเรามักลืมนึกไปว่าตัวเองจะต้องตาย จึงไปยึดมั่นถือมั่นกับสิ่งต่างๆ มากมาย เวลาใครทำอะไรไม่ถูกใจ ก็เกลียดโกรธอย่างหัวปักหัวปำ แต่ถึงจะโกรธเกลียดแค่ไหน ไม่ช้าก็เร็วทั้งเราและเขาก็ต้องตายจากกัน ฉะนั้นจะโกรธกันไปทำไม ในทำนองเดียวกัน อยากรได้อะไรก็ตาม ก็อย่าไปเป็นบ้าเป็นหลังกับมันมากนัก เพราะเมื่อถึงวันนั้น เราก็คือเอาอะไรไปไม่ได้สักอย่าง

ใครที่คิดว่าตัวเองเป็นคนโชคร้าย ลองเปรียบเทียบกับคนที่ตายไปแล้ว จะตระหนักว่าตนเองยังโชคดี อย่างน้อยก็ยังมีโอกาสได้อยู่กับคนที่ตนรักและผูกพัน

โลกและชีวิตนี้ยังมีสิ่งดีๆ ที่น่าชื่นชมอีกมาก  
หากยังไม่เห็น รอดพ้นจากความตายเมื่อใด  
คุณจะได้เห็นเมื่อนั้น  
แต่จะไม่ดีกว่าหรือหากเราชื่นชม  
สิ่งเหล่านี้เสียแต่เนิ่นๆ  
โดยไม่ต้องผ่านเหตุการณ์เจียนตายเสียก่อน

# ๒

## สุขอยู่ไม่ไกล ถ้าใจไม่ยอมแพ้



**ก**่อนที่จะได้รับเลือกตั้งเป็นประธานาธิบดีแอฟริกาใต้  
**เนลสัน แมนเดลา** เคยถูกจำคุกนานถึง ๒๕ ปีที่เกาะ  
รอบเบน

การถูกลิดรอนอิสรภาพนานขนาดนั้น โดยไม่มี  
ความหวังว่าจะได้เป็นเสรีชนเมื่อใด นับว่าเป็นความทุกข์  
ทรมานอย่างยิ่ง โดยเฉพาะเมื่อคุณมีความปรารถนาอันแรง  
กล้าที่จะนำพาพี่น้องร่วมชาติให้หลุดพ้นจากแอกของลัทธิ  
เหยียดผิวที่ไร้มนุษยธรรม

ที่เลวร้ายไม่น้อยกว่ากันก็คือ ทุกวันในคุกของเนลสัน และเพื่อนไม่เคยผ่านไปโดยไร้การถูกทำทารุณกรรม ผู้คุม กดขี่ข่มเหงพวกเขาตามอำเภอใจ อย่างไรก็ตามเมตตาปราณี ก่อนที่จะส่งพวกเขาเข้าไปนอนอดอู่อยู่ในห้องแคบๆ ที่เย็น ยะเยือก ด้วยความหวังว่าไฟแห่งการต่อสู้เพื่อเสรีภาพของ พวกเขาจะมอดดับ และถูกแทนที่ด้วยความหดหู่สิ้นหวัง

๒๒วันนี้เกาะรอบเบนได้กลายเป็นสถานที่ท่องเที่ยวที่ ได้รับความนิยมแห่งหนึ่ง มัคคุเทศก์ก็มีใครที่ไหน คือ อดีตนักโทษในเกาะแห่งนี้นั่นเอง ทุกห้องที่เขาพาชมจะมี เรื่องราวเกี่ยวกับชีวิตอันแสนลำเค็ญของนักโทษ รวมทั้งการ ถูกกระทำอย่างทารุณ นักท่องเที่ยวฟังแล้วรู้สึกหดหู่ แต่ เมื่อเดินมาถึงห้องหนึ่ง หลายคนอดยิ้มไม่ได้เมื่อมัคคุเทศก์ พุดขึ้นว่า “บางครั้งเราก็ฆ่าเวลาที่อยู่ในคุก ด้วยการสอน เต้นลีลาศให้กัน”

แม้จะทุกข์ทรมานทั้งกายและใจเพียงใด แมนเดลลา และเพื่อนไม่เคยปล่อยให้ใจให้จมปลักอยู่กับความขมขื่น ชั่วนาตาปี หากยังหาโอกาสที่จะปลุกใจให้รื่นรมย์เพลิดเพลิน และเป็นสุข แม้เพียงชั่วขณะก็ยิ่งดี ภาพนักโทษที่อ่อนล้า ผอมโซ กำลังสอนเต้นลีลาศให้กันและกันนั้น นับเป็นภาพ ที่ขัดแย้งกันอย่างยิ่ง แต่ในเวลาเดียวกันก็สะท้อนถึงจิต วิญญาณของมนุษย์ที่ไม่ยอมแพ้ต่อชะตากรรม



ไม่ว่าสถานการณ์จะเลวร้ายอย่างไร ก็ไม่ยอมสยบให้กับมัน ด้วยเหตุนี้ความหวังของพวกเขาจึงลุกโชนอยู่เสมอ เมื่อวันแห่งอิสรภาพมาถึง พวกเขาไม่ยอมเสียเวลาให้กับความทุกข์ในอดีต หากเดินหน้านำพาประเทศสู่การเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ จนแอฟริกาได้กลายเป็นแผ่นดินที่คนดำสามารถยึดดอกอย่างเสรีชน

แมนเดลลาและเพื่อนได้พิสูจน์ว่า แม้แต่ในขุมนรกที่แสนเลวร้าย ก็ยังมีสรวงสวรรค์ซุกซ่อนอยู่ หากรู้จักมองหาหากหาไม่พบ ก็สร้างขึ้นมามีเสียเลย

**นี้**ก็เช่นเดียวกับหญิงชาวยิวผู้หนึ่งที่ถูกลุมขังในค่ายกักกันของนาซีสมัยสงครามโลกครั้งที่ ๒ ความหิวโหย งานหนัก อากาศหนาวเหน็บ และความโหดเหี้ยมของนาซีทำให้เธอเหมือนกับตกนรกทั้งเป็น แต่เธอก็สามารถรักษาใจให้มีความหวังจนรอดชีวิตมาได้

เธอเล่าว่า ทุกครั้งที่เธอรู้สึกเหงาว่าแห่ว เธอจะมองไปที่หน้าต่าง และรู้สึกดีขึ้นเมื่อได้เห็นต้นเซสนัท ซึ่งยืนเพียงแค่อีกกับดอกบานสะพรั่ง ๒ ดอก มาทักทายเธอนั้นคือ “เพื่อนคนเดียวที่ฉันมีอยู่” เธอยังเล่าอีกว่า เธอคุ้ยกับต้นไม้ต้นนี้บ่อยๆ เมื่อมีคำถามว่า ต้นไม้พุดอะไรกับเธอหรือไม่ เธอตอบว่า “มันพุดกับฉันว่า ‘ฉันอยู่ที่นี้... ฉันอยู่ที่นี้... ฉันคือชีวิต... เป็นชีวิตนิรันดร์’”

ไม่ว่าอยู่ในคุก ค่ายกักกัน หรืออยู่ในสถานการณ์ที่เลวร้ายเพียงใด ไม่มีที่ไหนเป็นนรกสำหรับเราได้เลย หากใจเราไม่ยอมศิโรราบให้กับมัน ในทางตรงข้าม ทั้งๆ ที่อยู่ดี มีสุข พรั่งพร้อมด้วยวัตถุ แต่ถ้าใจไปยอมแพ้กับความไม่สมหวังเพียงเล็กน้อย เช่น มีสิ่วฝ่า หน้าอกเล็ก น้ำหนักเกิน เพื่อนไม่ทักทาย ก็เท่ากับเรากำลังตกนรกทั้งเป็น จะว่าไปแล้วนรกมิได้อยู่ที่ไหน หากอยู่ที่ใจเราต่างหาก

อย่ายอมแพ้กับความทุกข์ ถึงแม้จะเจอกับวิกฤตร้ายแรงในชีวิต ธุรกิจล้มละลาย เป็นหนี้ท่วมหัว ออกหักสูญเสียคนรัก ความสุขก็มิได้อยู่ไกลเกินเอื้อมของคุณ ที่จริงอาจอยู่รอบตัวคุณ หรืออยู่กับตัวคุณแล้วก็ได้ ขอเพียงแต่รู้จักมอง ถ้านึกไม่ออก ก็ลองดูสิว่า ระหว่างสิ่งที่คุณสูญเสียไปกับสิ่งที่คุณมีอยู่ในเวลานี้ อะไรมีมากกว่ากัน ถ้าอย่างหลังมีมากกว่าอย่างแรกชนิดที่เทียบกันไม่ได้ คุณจะทุกข์ไปทำไม

พระพุทธเจ้าตรัสว่า

**“คนมีปัญญา ถึงแม้ตกทุกข์ ก็ยังหาสุขพบ”**

ในทุกข์นั้นมีความสุขที่รอคอยคุณอยู่  
ถ้ามองให้เป็นก็เห็นสุขได้ไม่ยาก

**ไม่ว่าจะทุกข์แค่ไหน ก็ต้องหาสุขให้พบ**

# ๓

## ชัยชนะของผู้ไม่ยอมแพ้



**ห**ากเกมกีฬาสามารถให้บทเรียนชีวิตแก่เราได้  
อย่างน้อยก็มี ๒ ประการที่กีฬาสอนใจเราได้ นั่นคือ  
**ไม่มีอะไรที่แน่นอน และทุกอย่างเป็นไปได้เสมอตราบใดที่  
เวลายังไม่หมด**

สำหรับแฟนฟุตบอลทั่วโลก สุดยอดของนัดชิงชนะเลิศ  
ถ้วยสโมสรยุโรป หรือยูฟ่าแชมเปียนลีก ที่ประทับแน่นใน  
ความทรงจำ ย่อมหนีไม่พ้นนัดชิงชนะเลิศระหว่างทีม  
แมนเชสเตอร์ ยูไนเต็ด กับ ทีมบาเยิร์นมิวนิค ที่ประเทศ  
สเปนเมื่อปี ๒๕๔๒

ครั้งนั้นบาเยิร์นฯ สามารถทำประตูได้ตั้งแต่นาทีที่ ๖ และสามารถต้านทานการรุกของแมนยูฯ ได้ตลอดครึ่งแรก ครึ่งหลังแมนยูฯ ยังคงบุกหนัก แต่ก็ทำประตูไม่ได้เลย จนถึงนาทีที่ ๘๐ บาเยิร์นฯ ก็ยังนำอยู่ ๑ : ๐ ซัยชนะอยู่แค่เอื้อมแล้ว แฟนบาเยิร์นฯ ที่เมืองมิวนิคถึงกับจุดดอกไม้ไฟเฉลิมฉลองก่อนที่การแข่งขันจะยุติ ส่วนผู้จัดก็ผูกريبันติดชื่อบาเยิร์นฯ ไว้กับถ้วยเรียบร้อยแล้ว

ซัยชนะต้องเป็นของบาเยิร์นฯ อย่างแน่นอนหากกรรมการไม่ทอดเวลาบาดเจ็บ ๔ นาที แล้วนาทีที่ ๘๑ ปาฏิหาริย์ก็เกิดขึ้น เมื่อเท็ดดี เชอริงแฮม ของแมนยูฯ ยิงประตูเข้า เกมทำท่าจะต้องต่อเวลา ๓๐ นาที แต่ผ่านไปแค่ ๒ นาทีเท่านั้น โอลิ โซชา ก็สร้างปาฏิหาริย์เป็นครั้งที่ ๒ เมื่อเขาทำประตูช่วยให้แมนยูฯ แฟนบาเยิร์นฯ ตกตะลึงทั้งสนาม เพียงแค่ ๓ นาทีเท่านั้น ถ้วยที่เกือบจะเป็นของบาเยิร์นฯ อย่างแน่นอนแล้ว ก็หลุดไปเป็นของแมนยูฯ ทันที

**นี้** ดซิงชนะเลิศอีกนัดหนึ่งซึ่งถือว่าประทับใจไม่มีวันลืม คือนัดชิงระหว่างลิเวอร์พูลกับเอซีมิลานที่ประเทศตุรกีเมื่อปี ๒๕๔๘ ครั้งแรก มิลาน ถล่ม ลิเวอร์พูล ถึง ๓ : ๐ แฟนลิเวอร์พูลหลายคนผิดหวังถึงกับเดินคอตกออกจากสนามทันทีที่หมดครึ่งแรก อีกไม่น้อยปิดโทรศัพท์เพราะไม่อยากเห็นลิเวอร์พูลถูกเชือดมากกว่านี้

ครึ่งหลังมีลานลงสนามด้วยความมั่นใจ แต่เล่นได้แค่ ๙ นาที สตีเฟน เจอร์ราต ก็ทำประตูแรกให้ลิเวอร์พูลได้ แม้กระนั้นก็ดูเหมือนว่าลิเวอร์พูลยากจะตีต้นได้ แต่ผ่านไปอีก ๒ นาทีมีลานก็เสียประตูที่ ๒ เท่านั้นยังไม่พอ คล้อยหลังไปอีก ๔ นาที ลิเวอร์พูลก็ได้ประตูที่ ๓ ไม่มีใครเชื่อว่าเพียงแค่นี้ ๖ นาทีเท่านั้น มีลานซึ่งเป็นทีมสุดยอดของยุโรปจะเสียไปถึง ๓ ประตู

การแข่งขันนัดนั้นจบลงด้วยชัยชนะของลิเวอร์พูลจากการเตะลูกโทษเข้าได้มากกว่า คือ ๓ : ๒ มีลานกลับบ้านมือเปล่าอย่างพลิกความคาดหมาย

**๓** ทราบไตที่ยังไม่หมดเวลาแข่ง ก็ยังบอกไม่ได้ว่าใครเป็นผู้ชนะหรือผู้แพ้ แม้ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งจะถูกนำไปมากมาย หรือถูกนำตลอดจนเกือบนาทีสุดท้าย ก็อาจลงเอยด้วยการเป็นผู้ชนะก็ได้ เพราะทุกอย่างเป็นไปได้เสมอ ทราบไตที่ยังไม่สิ้นความเพียร

ในทำนองเดียวกัน ทราบไตที่ยังไม่หมดลมหรืองานยังไม่เลิกเรา ก็อย่าเพิ่งท้อแท้หมดหวัง แม้อะไรต่ออะไรจะไม่เป็นดั่งใจ เพราะสถานการณ์อาจเปลี่ยนไปเมื่อเรายังพยายามไม่หยุดหย่อน และรู้จักแก้ไขปรับปรุงข้อผิดพลาด

ถึงจะเป็น “มวยรอง” ก็อย่าคิดว่าจะต้องเป็นผู้แพ้เสมอไป เพราะบางครั้งมวยรองก็มีสิทธิ์ได้แชมป์เหมือนกัน ดังที่มกริชซึ่งถูกคาดหวังว่ามีโอกาส ๑ ใน ๑๐๐ เท่านั้นที่จะมีโอกาสเป็นแชมป์ฟุตบอลยุโรปปี ๒๕๔๗ แต่แล้วในที่สุดก็สร้างปาฏิหาริย์ด้วยการชนะเจ้าภาพคือโปรตุเกสทั้งนัดเปิดสนามและนัดชิงชนะเลิศได้อย่างไม่น่าเชื่อ

โอลิมปิกเกมส์ปีนี้ เราคงได้เห็นอีกครั้งว่า ทุกอย่างเป็นไปได้เสมอตราบใดที่ยังไม่สิ้นความหวังและความเพียร ความเป็นไปได้ในทีนี้ไม่ได้หมายถึงความพลิกผันระหว่างผู้แพ้กับผู้ชนะเท่านั้น แต่ยังรวมถึงความเป็นไปได้ในการข้ามพ้น “ขีดจำกัด” ของมนุษย์

ดังที่ครั้งหนึ่ง โรเจอร์ แบนนิสเตอร์ นักวิ่งชาวอังกฤษ ได้พิสูจน์เมื่อ ๕๔ ปีก่อนว่า มนุษย์เราสามารถวิ่งระยะทาง ๑ ไมล์ด้วยเวลาไม่ถึง ๔ นาที นับเป็นการทำลายความเชื่อที่สืบทอดกันมานับพันปีว่า ๔ นาทีคือเวลาน้อยสุดที่มนุษย์สามารถทำได้สำหรับระยะทางดังกล่าว

กีฬาชั้นนี้ให้บทเรียนชีวิตได้มากมาย  
ถ้ามองเป็น ก็ได้เห็นสัจธรรมอันทรงคุณค่า





# พันทูกษ์ เมื่อปั่นสุบให้ผู้อื่น



**มิ**เนโกะ อิวาซากิ

เป็นอดีตเกอิชาที่มีชื่อเสียงทั่วโลกจากหนังสือเรื่อง **Geisha** และยังเป็นที่มาของหนังสือยอดนิยมเรื่อง **Memoirs of a Geisha** ของ อาเทอร์ โกลเดน

ในวัยเด็กนั้นเธอมีชีวิตที่ลำบากแสนเข็ญ เนื่องจากเป็นเด็กกำพร้าและไร้การศึกษา ลุงจึงนำเธอไปขายให้แก่สำนักเกอิชาตั้งแต่วัยเด็ก ชีวิตของเธอเต็มไปด้วยเคราะห์กรรม นอกจากสูญเสียน้องชายที่รักแล้ว เธอยังสูญเสียคนรักที่เป็นทุกอย่างในชีวิต

แล้ววันหนึ่งเธอก็ตัดสินใจจบชีวิตตัวเอง เธอเดินเข้าไปในป่าท่ามกลางพายุหิมะและนั่งรอความตายอันหนาวเหน็บ แต่ชายชราผู้หนึ่งช่วยชีวิตเธอเอาไว้

ชายชราพูดประโยคหนึ่งซึ่งเตือนใจให้เธอได้คิด “คนที่คิดถึงแต่ตัวเองย่อมอยากตายทั้งนั้น” ชายชราขอให้เธอกลับเข้าไปในเมือง และทำดีกับผู้อื่นวันละคน หลังจากนั้นถ้าเธอยังอยากตาย เขาจะช่วยเธอให้สมปรารถนา

เธอทำตามที่ชายชราแนะนำ เธอเริ่มต้นด้วยการซื้อหนังสือให้เด็กยากจนคนหนึ่ง จากนั้นเธอก็เล่นิทานให้เด็กฟังวันละคนสองคน ต่อมาเธอเริ่มแต่งนิทานเอง นับแต่วันนั้น เธอไม่เคยกลับเข้าไปในป่าแห่งนั้นอีกเลย

.....

ในยามที่เราประสบเคราะห์กรรม เรามักคิดว่าโลกนี้โหดร้ายกับเราเป็นอย่างยิ่ง “ทำไมถึงต้องเป็นฉัน ?” ทุกคนอดไม่ได้ที่จะตั้งคำถามนี้ราวกับว่ามีฉันคนเดียวที่โชคร้ายอย่างนั้น แต่ทันทีที่เรามองพันตัวเองออกไป จะพบว่าคนที่ทุกข์อย่างเราก็มีไม่น้อยและคนที่ทุกข์ยิ่งกว่าเรายังมีอยู่อีกมากมาย



การรับรู้ว่ายังมีคนอีกมากมายที่ทุกข์ยิ่งกว่าเรา ช่วยให้เราทนทนเคราะห์กรรมได้มากขึ้น แต่ดียิ่งกว่านั้นก็คือการก้าวพ้นจากโลกของตัวเองออกไปช่วยเหลือคนเหล่านั้น

การได้ช่วยเหลือผู้อื่นไม่เพียงช่วยให้เราหมกมุ่นกับความทุกข์ของตัวเองน้อยลงเท่านั้น หากยังทำให้จิตใจได้รับความสุข สุขเพราะรอยยิ้มของผู้ที่ได้รับไมตรีจากเรา และสุขเพราะได้พบว่าชีวิตของเรายังมีคุณค่าอีกมาก หากได้ไร้ค่าอย่างที่เคยเข้าใจไม่

“ผู้ให้ความสุขย่อมได้รับความสุข” พุทธภาษิตนี้คือความจริงที่คงทนต่อการพิสูจน์เสมอ

**ห**ญิงผู้หนึ่งซึ่งเป็นแพทย์เด็กได้สูญเสียสามีอย่างปัจจุบันทันด่วน เธอโศกเศร้ามากจนไม่มีใจทำอะไรทั้งสิ้น แม้จะกลับไปทำงานหลังเสร็จสิ้นพิธีศพ เธอก็ได้แต่นั่งจับเก้าอี้ในห้อง ไม่ออกไปหาคนไข้และไม่พูดไม่ว่ากับใคร หัวหน้าและเพื่อน ๆ ในแผนกกุมารเวชพยายามปลอบโยนและให้กำลังใจ แต่ก็ไร้ผล

ผ่านไป ๒ สัปดาห์เธอก็ยังไม่สร้างชาจากความโศกเศร้าและความเจ็บงัน ในที่สุดหัวหน้าก็คิดวิธีหนึ่งขึ้นมาได้ เขานำทารกคนหนึ่งที่ป่วยหนักไปวางไว้บนโต๊ะ

ทำงานของเธอ พร้อมกับบอกว่าทารกคนนี้ต้องการการดูแลรักษา แล้วเขาก็เดินออกจากห้องไป

ที่แรกเธอก็นั่งเฉย แต่ไม่นานทารกก็เริ่มร้องไห้ เธอยังคงนั่งนิ่งไม่ไหวติง แต่เมื่อทารกร้องดังขึ้น เธอก็อยู่เฉยไม่ได้ ลูกขึ้นมาดูทารก และพบว่าจำต้องเปลี่ยนผ้าอ้อมและป้อนนม เสร็จแล้วเธอก็กลับไปจับเจ้าเหมือนเดิมอีก แต่ทารกไม่ยอมให้เธอทำเช่นนั้นได้นาน เธอจึงต้องลุกขึ้นมาดูแลเด็กเป็นระยะ ที่นี้ไม่ใช่แค่เปลี่ยนผ้าอ้อม ป้อนนม แต่เฝ้าพยาบาลอาการเจ็บป่วยของเด็กน้อยด้วย

วันรุ่งขึ้นเมื่อกลับมาที่โรงพยาบาล สิ่งแรกที่ทำคือถามว่าทารกคนนั้นเป็นอย่างไรบ้าง เธอเข้าไปตรวจดูอาการของทารกถึงเตียง และพบว่ายังมีทารกอีกหลายคนที่ยังรอคอยการดูแลรักษาจากเธอ วันนั้นทั้งวันเธอจึงง่วนอยู่กับการรักษาเด็ก วันถัดไปก็เช่นเดียวกัน เธอไม่มีเวลาที่จะเจ้าจุกกับความทุกข์อีกต่อไป ไม่นานเธอก็คลายจากความโศกเศร้า และกลับมาเป็นคนเดิมที่ยิ้มยิ้มหัวเราะได้

คนเราทุกข์ไม่ใช่เพียงเพราะว่าประสบกับสิ่งไม่สมหวังเท่านั้น หากยังเป็นเพราะเราเอาใจไปหมกมุ่นเจ้าจุกกับความไม่สมหวังด้วย ยิ่งหมกมุ่นก็ยิ่งทุกข์ แต่เมื่อใดที่ถอนใจออกไปจดจ่อกับสิ่งอื่นแทน ความทุกข์ก็จะบรรเทาลง

**การช่วยเหลือผู้อื่นเป็นวิธีหนึ่งที่สามารถดึงจิตออกไปจาก  
ความทุกข์ได้ อีกทั้งยังมีความสุขเป็นรางวัลตอบแทน**

คนเราทุกข์ไม่สร้าง

ก็เพราะมัวแต่คิดถึงแต่ตัวเอง

เพราะเหตุนี้ไซ้ใหม่ ชายชราจึงเตือนสติ

มีเนโกะ อิวาซากิ ว่า

**“คนที่คิดถึงแต่ตัวเองย่อมอยากตายทั้งนั้น”**

นิทานเรื่องนี้สอนให้รู้ว่า

ถ้ารักตัวเองจริงก็อย่าลืมนึกถึงผู้อื่นให้มาก ๆ



"**ค**นเราทุกข์ไม่ใช่เพียงเพราะว่า  
ประสบกับสิ่งไม่สมหวังเท่านั้น  
หากยังเป็นเพราะเราเอาใจ  
ไปหมกมุ่นเจ้าจุกกับความไม่สมหวังด้วย

**ย**ิ่งหมกมุ่นก็ยิ่งทุกข์  
แต่เมื่อใดที่ถอนใจออกไปจกจ้อกับสิ่งอื่นแทน  
ความทุกข์ก็จะบรรเทาลง  
การช่วยเหลือผู้อื่นเป็นวิธีหนึ่ง  
ที่สามารถดึงจิตออกไปจากความทุกข์ได้  
อีกทั้งยังมีความสุขเป็นรางวัลตอบแทน"





มีน้อยจึงสุขมาก



**ก**ุณเคยสังเกตใหม่ว่า

ทั้งๆ ที่ทุกวันนี้เรามีอุปกรณ์อำนวยความสะดวกและประหยัดเวลาสารพัดอย่าง แต่ชีวิตกลับวุ่นมากขึ้นและมีเวลาว่างน้อยลง ตรงกันข้ามกับชาวบ้านในชนบท ซึ่งมีเวลาอยู่กับลูกหลานหรือนอนเอกเขนกอย่างสบายๆ แม้ว่าจะทำอะไรแต่ละอย่างล้วนต้องใช้เวลา เพราะไม่มีรถยนต์ หม้อหุงข้าว เครื่องซักผ้า หรือเทคโนโลยีทุ่นเวลาทั้งหลาย เหมือนอย่างคนกรุง

มองให้ดีอาจจะพบว่าเวลาแต่ละวันของเราที่หายไปนั้น เป็นเพราะหมดไปกับอุปกรณ์เหล่านั้นนั่นเอง เคยคำนวณไหมว่าเราใช้เวลาอยู่หน้าจอโทรทัศน์ จอคอมพิวเตอร์ หรือ แบนทูกับโทรศัพท์ วันละกี่ชั่วโมง และที่หมดไปไม่น้อยก็คือเวลาที่อยู่ในรถยนต์ อาจจะมีถึง ๔ ชั่วโมงต่อวันก็ได้ แต่คำนวณแค่นั้นยังไม่พอ ต้องรวมเวลาที่ใช้ในการหาเงินเพื่อซื้อสิ่งเหล่านั้นมาไว้ในครอบครอง รวมทั้งการหาเงินมาเป็นค่าดูแลรักษา ซึ่งรวมถึงค่าน้ำมัน ค่าอะไหล่ ค่าประกัน ค่าภาษี เป็นต้น

ในอเมริกามีการคาดประมาณว่าผู้คนที่นั่นเสียเวลาไปกับรถยนต์วันละ ๔ ชั่วโมง ซึ่งหมายถึงเวลาที่อยู่นรถ และเวลาที่ใช้ในการหาเงินเพื่อเป็นค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับรถ (รวมทั้งเวลาในการหาที่จอดรถด้วย) แต่สำหรับคนกรุงเทพฯ ตัวเลขขยับสูงกว่านั้น อาจจะมีถึง ๖ ชั่วโมง เพราะแค่เดินทางก็หมดไปแล้ว ๔ ชั่วโมง ขณะที่ราคารถยนต์ในเมืองไทยก็สูงกว่ามากเมื่อเทียบกับค่าครองชีพหรือเงินเดือน

**ป**างคนอาจบอกว่าการมีรถยนต์และการใช้เวลากับการเดินทางวันละหลายชั่วโมง เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับอาชีพการทำงานที่มั่นคง ซึ่งไม่ใช่ว่าจะหาได้ง่ายๆ แต่มองให้ดี สาเหตุที่เราอยากมีอาชีพที่มั่นคงก็เพราะต้องการมีเงินมากพอที่จะ