

หนังสือดี เปลี่ยนแปลงชีวิตได้
มอบหนังสือดี เป็นของขวัญสำหรับคนที่รักและห่วงใย

ฉบับราคาพิเศษ

เปลี่ยนทุกข์และท้อ ให้เป็นกำลังใจ
เริ่มต้นชีวิตใหม่
ไม่ยอมแพ้โชคชะตา

แนวทางและวิธีคิดที่ดี เพื่อสร้างกำลังใจให้กับตนเอง
ในยามที่ชีวิตเผชิญความทุกข์หรือประสบความท้อใจ



เขียนโดย : พระไพศาล วิสาโล

และ 'รินใจ'

บรรณาธิการโดย : เภมัญญาวัฒน์



บี บีเดีย | ๑๐๘ ประเด็น

สื่อความสุข ความหวัง
กำลังใจ และความสำเร็จ



หนังสือ : เปลี่ยนทุกข์และท้อ ให้เป็นกำลังใจ
เริ่มต้นชีวิตใหม่ ไม่ยอมแพ้โชคชะตา (ฉบับราคาพิเศษ)

เขียนโดย : พระไพศาล วิสาโล และ 'รินใจ'

บรรณาธิการโดย : เบญญาวัฒน์

สงวนลิขสิทธิ์ในประเทศไทยตาม พ.ร.บ. ลิขสิทธิ์ ๒๕๓๗
 ห้ามการลอกเลียนไม่ว่าส่วนหนึ่ง ส่วนใดของหนังสือเล่มนี้ นอกจากจะได้รับอนุญาต

พิมพ์ครั้งที่สอง : มกราคม ๒๕๕๕

๑๐ ๙ ๘ ๗ ๖ ๕-๔ ๓ ๒ ๑ -หน้าตัวอย่าง-

ISBN 978-974-9760-45-1 ราคา 169 บาท

สามารถซื้อหนังสือได้ที่

www.BeeMedia.co.th



จัดพิมพ์โดย **สำนักพิมพ์ บี บีเดีย** | 108 ถนนสุขุมวิท 101/10

ในเครือ บริษัท บี บีเดีย กรุ๊ป (ประเทศไทย) จำกัด

Bee Media Group (Thailand) Co.,Ltd.

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

โทรศัพท์ ๐๒-๙๕๑-๕๕๗๗ โทรสาร ๐๒-๙๕๑-๕๕๗๘ มือถือ 089-111-7500 , 089-120-7700

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

กรณีต้องการสั่งซื้อจำนวนมากเพื่อใช้เป็นของขวัญหรือส.ค.ส.ในทุกเทศกาล เช่นปีใหม่ วันเกิด งานเกษียณอายุ ผีก่อบรม เป็นของขวัญงานแต่งงาน งานทำบุญหรือเป็นของขวัญพิเศษสำหรับคนที่รักและห่วงใย ท่านสามารถติดต่อเพื่อรับส่วนลดพิเศษที่ **089-111-7500 , 089-120-7700** Email: info@BeeMedia.co.th



หนังสือเล่มนี้พิมพ์ด้วยกระดาษคุณภาพดี "GREEN READ" ซึ่งช่วยถนอมสุขภาพสายตาของท่าน ลดทอนแสงสว่างในการอ่าน และทุกเล่มรับประกันความพอใจสูงสุด หากเกิดปัญหาอันเนื่องจากการพิมพ์ สามารถเปลี่ยนเล่มใหม่ได้ทันที



หมายเหตุบรรณาธิการ

กำลังใจเป็นสิ่งสำคัญยิ่งในการผลักดันให้ชีวิตเปลี่ยนแปลงหรือเริ่มต้นใหม่ไปในทางที่ดีขึ้น ส่วนความทุกข์ท้อใจก็มีส่วนตรงที่ช่วยให้เราแกร่งและฉลาดขึ้น แต่หากสิ้นหวังหรือยอมแพ้ต่อโชคชะตาเมื่อใดเราก็จะจมปลักกับความทุกข์ใจตลอดไป เราจึงต้องเปลี่ยนแนวคิดวิธีคิดเพื่อสร้างกำลังใจใหม่ให้เกิดขึ้น เมื่อล้มแล้วต้องลุกขึ้นมาเปลี่ยนแปลงชีวิตตนเองให้ได้ **ตั้งคำถามของบรูซ** ในภาพยนตร์เรื่อง **Batman Begins** ที่ตกลงไปในหลุมว่า **“รู้ไหมทำไมคนเราถึงท้อล้ม?”** ลูกนี้ก็ไม่ออก พอจึงเฉลยว่า **“ก็เพื่อเราจะได้รู้วิธีลุกขึ้นมาล่ะ”**

หนังสือ **“เปลี่ยนทุกข์และท้อ ให้เป็นกำลังใจ เริ่มต้นชีวิตใหม่ ไม่ยอมแพ้โชคชะตา”** ฉบับราคาพิเศษเล่มนี้ เป็น **หนังสือดี** ที่เกิดจากการรวบรวมบทความที่ช่วยสร้างกำลังใจให้ต่อสู้กับชีวิตในยามท้อแท้สิ้นหวัง ซึ่งเขียนโดย **พระไพศาล วิสาโล** และ **‘รินใจ’** ที่ได้ประยุกต์คำสอนทางพุทธศาสนาให้ผู้อ่านเข้าใจอย่างง่าย ๆ นำไปเป็นแนวทางในการปรับเปลี่ยนวิธีคิดในการดำรงชีวิต ให้เกิดกำลังใจที่เข้มแข็ง ช่วยให้พบกับชีวิตใหม่ที่ดีขึ้นกว่าเดิม

สำนักพิมพ์ บี มีเดีย (ธรรมประยุกต์-๑๐๘สุดท้ายอินเดีย) มีความภูมิใจที่ได้จัดทำหนังสือเล่มดังกล่าวนี้ในราคาพิเศษ เพื่อเผยแพร่ให้ผู้อ่านได้อ่านหนังสือดีในราคาขอมเยาว่า จึงหวังเป็นอย่างยิ่งว่า **หนังสือดี** เล่มนี้จะช่วยให้ท่านได้ปรับเปลี่ยนวิธีคิดที่ถูกต้อง และประยุกต์เพื่อเปลี่ยนแปลงชีวิตของตนเองไปในทางที่ดีขึ้นได้

เพราะหนังสือดีเล่มนี้ เปลี่ยนแปลงชีวิตคนเราได้

เบญญาวัฒน์

Benyawat@gmail.com

คำปรารภ - พระไพศาล วิสาโล

ความทุกข์มิได้เกิดขึ้นเพื่อบั่นทอนชีวิตจิตใจของเราอย่างเดียว หากยังช่วยให้เราเข้มแข็งมั่นคงและเจริญงอกงามได้ด้วย จะว่าไปแล้ว ความทุกข์เป็นปัจจัยสำคัญที่ขับเคลื่อนให้เกิดการพัฒนาของมนุษย์ในทุกๆ ด้าน หากไม่มีความทุกข์ ก็ไม่มีพระพุทธรเจ้า หากไม่มีภัยคุกคามจากธรรมชาติ ก็ไม่มีเทคโนโลยี เราต้องไม่ปล่อยให้ความทุกข์มากระทำร้ายอย่างเดียว แต่ให้เข้าไปจัดการความทุกข์นั้นอย่างถูกต้อง ดังมีผู้กล่าวว่า **“ทุกข์มิได้มีไว้กลุ้ม แต่มีไว้แก้”** การเข้าไปจัดการกับความทุกข์ที่นั่นต้องเริ่มต้นจากการตั้งสติและชาญปัญญาพิจารณาหาสาเหตุและทางแก้ กล่าวอีกนัยหนึ่ง **“ทุกข์มิได้มีไว้ให้คร่ำครวญ ถ้าไม่มีความทุกข์ ปัญญาก็ไม่เกิด”**

แต่ความทุกข์ความท้อจะเป็นพลังในทางบวกได้ ต่อเมื่อใครคร่ำครวญเราปล่อยให้ความทุกข์ท้อย่ำชีวิตจิตใจงงเยงแพ้อาชคชะตามานาน แล้วถึงเวลาที่เราควรจะหันมาใช้ความทุกข์ให้เกิดประโยชน์ในทางสร้างสรรค์บ้าง ข้อเขียนในหนังสือเล่มนี้มีขึ้นด้วยความหวังว่าจะช่วยเปิดมุมมองให้เราได้เห็นแสงสว่างท่ามกลางความทุกข์และท้อที่รุมเร้าไม่มากนัก

คุณสมชัย เบญจมิตร แห่ง สำนักพิมพ์ บี มีเดีย ได้แจ้งความประสงค์ขออนุญาตความของ **พระไพศาล วิสาโล** มารวมพิมพ์กับของ **‘รินใจ’** โดยตั้งชื่อว่า **“เปลี่ยนทุกข์และท้อให้เป็นกำลังใจ เริ่มต้นชีวิตใหม่ ไม่ยอมแพ้โชคชะตา”** ทั้งนี้เพื่อเป็นกำลังใจให้ทุกคนผ่านพ้นความทุกข์และเข้าถึงความสุขในชีวิต ผู้เขียนยินดีอนุญาตและขออนุโมทนาในกุศลเจตนาดังกล่าว หวังว่าผู้อ่านจะได้รับประโยชน์จากหนังสือชุดนี้โดยทั่วกัน

พระไพศาล วิสาโล

‘รินใจ’

“ในยามท้อแท้หรือทุกข์ใจ
ไม่มีอะไรที่จะดีไปกว่า
การสร้างกำลังใจให้อดทนเข้มแข็ง
และเปี่ยมด้วยความหวังว่า
‘พรุ่งนี้ย่อมดีกว่าวันนี้’”

เปลี่ยนทุกข์และท้อ ให้เป็นกำลังใจ
เริ่มต้นชีวิตใหม่
ไม่ยอมแพ้โชคชะตา

สารบัญ

หมายเหตุบรรณาธิการ ๔

คำปรารภ-พระไพศาล วิสาโล ๕

- | | | | |
|----|---|----|-------------------------------------|
| ๑ | เปลี่ยนปัญหา
ให้เป็นปัญญา ๙ | ๑๔ | กล้าแกร่ง ๕๒ |
| ๒ | ปีใหม่ ชีวิตใหม่ ๑๓ | ๑๕ | หยุดให้เป็น ก็เย็นได้ ๕๓ |
| ๓ | ไม่ยอมแพ้แก่โชคชะตา ๑๗ | ๑๖ | สุขทุกข์ในมือเรา ๕๗ |
| ๔ | พลังสร้างสรรค์ ๒๓ | ๑๗ | พอใจในสิ่งที่มีและเป็น ๖๐ |
| ๕ | มีทางออกเสมอ ๒๔ | ๑๘ | รสชาติของความทุกข์ ๖๑ |
| | | ๑๙ | ปลอดภัยในโลกที่พลิกผัน ๖๕ |
| ๖ | ชัยชนะที่ยิ่งใหญ่ ๒๕ | ๒๐ | อีกด้านหนึ่ง ๗๐ |
| ๗ | ชีวิตไม่เที่ยง ๓๐ | ๒๑ | ไกลแสนไกล ไกลแสนไกล ๗๑ |
| ๘ | เคราะห์กรรมมาเตือนใจ
ไม่ให้ประมาท ๓๑ | ๒๒ | คุณความดี ๗๖ |
| ๙ | เตรียมใจให้พร้อม ๓๖ | ๒๓ | เริ่มสหัสวรรษใหม่ที่
หัวใจเรา ๗๗ |
| ๑๐ | กุญแจแห่งความสำเร็จ ๓๗ | ๒๔ | รถติด แต่จิตไม่ตก ๘๑ |
| ๑๑ | เชื้อโรค ดักแต่
และเด็กน้อย ๔๑ | ๒๕ | ได้กำไร ๘๖ |
| ๑๒ | เพื่อนที่ทรงคุณค่า ๔๕ | ๒๖ | หลังบ้านมีธารใส ๘๗ |
| ๑๓ | ป่วยแต่ไม่ทุกข์(ก็ยังไม่) ๔๙ | ๒๗ | ปล่อยวาง ๙๐ |
| | | ๒๘ | ชีวิตที่ลุ่มลึก ๙๑ |



- ๒๙ จะรีบไปไหน จะรีบไปไหน ๙๕ ๔๐ ยิ่งอยากก็ยิ่งไม่ได้ ๑๒๕
- ๓๐ ชื่นชมสิ่งที่มี ๙๘ ๔๑ ของดีใกล้ตัว ๑๒๙
- ๓๑ พังเสียงต้นไม้พุด ๙๙ ๔๒ นึกถึงความดี ๑๓๓
- ๓๒ เปิดใจรับความสุข ๑๐๓ ๔๓ สิ่งที่ใจปรารถนา ๑๓๔
- ๓๓ ความดีที่ห้องสุขา ๑๐๗ ๔๔ เพื่อนเกเร ๑๓๕
- ๓๔ บอดสี แต่อย่าบอดสุข ๑๑๑ ๔๕ เตรียมใจรับโชค ๑๓๙
- ๓๕ ด้วยใจที่มั่นคงกว่าเดิม ๑๑๖ ๔๖ ความรักจกก็เก้อหนุน ๑๔๓
- ๓๖ ธรรมชาติจากนกกระเต็น ๑๑๗ ๔๗ บดอยเมื่อไร ๑๔๓
- ๓๗ ความกลัว ๑๒๐ ๔๘ สบายเมื่อนั้น ๑๔๗
- ๓๘ อุบายรอดตาย ๑๒๑ ๔๙ หาโชคไต่จากเคราะห์ ๑๕๑
- ๓๙ ยังมีโอกาส ๑๒๔ ๕๐ ทำความดี ๑๕๕

หนังสือ **พนักด้วยใจ**
สามารถซื้อหนังสือได้ที่
www.BeeMedia.co.th



“รู้ไหมทำไมคนเราถึง ‘ทกล้ม’ ?”
“ก็เพื่อเราจะรู้วิธี ‘ลุกขึ้นมา’ ไงล่ะ”

หนังสือ “เปลี่ยนทุกข์และท้อ ให้เป็นกำลังใจ เริ่มต้นชีวิตใหม่ ไม่ยอมแพ้โชคชะตา”

ฉบับราคาพิเศษเล่มนี้ คัดสรรบทความบางส่วนจากหนังสือชายดี ๖ เล่ม เขียนโดย พระไพศาล วิสาโล และ รินใจ

๑. “ท้อแค่ไหน ต้องไม่อ่อนแอ”

๒. “ทุกข์เพียงใด ต้องไม่ยอมแพ้”

๓. “อยากจะเป็นชีวิต...”

๔. “เริ่มต้นชีวิตใหม่...”

๕. “แค่เปลี่ยนมุมมองชีวิต...”

๖. “ไม่ระย่อต่อความท้อแท้...”



เปลี่ยนปัญหา ให้เป็นปัญญา

" 'รู้'ใหม่ทำไมคนเราถึงทงกั้ม?
ลูกนี่ก็ไปออก พ่อจึงเฉลยว่า
-หน้าตัวร้ายยัง-
'ก็เพื่อเราจะได้รู้วิธีลูกขึ้นมาไงล่ะ'"

สามารถซื้อหนังสือได้ที่

"ปัญหา" เป็นเรื่องที่เราๆ ก็อยากหลีกเลี่ยง
www.BeeMedia.co.th

แต่ไม่มีใครที่หนีมันพ้นได้ เพราะปัญหาเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต
ในเมื่อเราไม่มีวันหนีปัญหาพ้น จะไม่ดีกว่าหรือหากเราเตรียมใจให้
พร้อมเพื่อต้อนรับมันอยู่เสมอ

การมองว่า “ปัญหา” เป็นเรื่องธรรมดาของชีวิตที่ไม่มีใครหนี
พ้นเช่นเดียวกับ เกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นวิธีหนึ่งที่เราเผชิญกับ
ปัญหาได้โดยไม่ทุกข์มากนัก แต่วิธีที่ดีกว่านั้นก็คือ การเปลี่ยน
“ปัญหา” ให้กลายเป็น “ปัญญา” เพราะนอกจากจะไม่ทุกข์หรือ
“ขาดทุน” แล้ว ยังได้ประโยชน์เป็น “กำไร” กลับมาด้วย



ขอให้สังเกตคำว่า “ปัญหา” กับ “ปัญญา” นั้นมีความใกล้เคียงกันมาก ต่างกันแค่ตัวเดียวคือ “ห” กับ “ญ” และในชีวิตจริง สิ่งที่เราเรียกว่า “ปัญหา” นั้นก็อยู่ใกล้กับ “ปัญญา” มากเช่นเดียวกัน

ปัญหาสามารถก่อให้เกิดปัญญาได้หากรู้จักมองหรือใคร่ครวญกับมัน นักเรียนจะเฉลียวฉลาดได้ก็เพราะหมั่นทำการบ้าน การบ้านนั้นคืออะไรหากไม่ใช่ปัญหาหรือโจทย์ที่ต้องขบคิด ถ้าครูไม่ขยันให้โจทย์หรือตั้งคำถามให้นักเรียนขบคิด นักเรียนก็ยากที่จะเกิดปัญญาได้

คนทั่วไปนั้นเมื่อเจอปัญหาก็จะเป็นทุกข์หรือกลัดกลุ้มไปกับมัน แต่ถ้าลองตั้งสติและพิจารณาให้ดี ปัญหาก็จะกลายเป็นปัญญาได้ไม่ยาก

www.BeeMedia.co.th

เมื่อ ๘๐ ปีก่อน นักวิทยาศาสตร์ชาวอังกฤษคนหนึ่ง ได้เพาะเลี้ยงแบคทีเรียไว้ในจานเพื่อใช้ในการศึกษาวิจัยเรื่องไข้หวัดวันหนึ่งเขาพบว่ามีเชื้อราเข้าไปปนเปื้อนและทำลายแบคทีเรียที่เพาะเอาไว้ นั่นหมายความว่าเขาต้องเพาะแบคทีเรียขึ้นใหม่

เจ้าเชื้อราตัวนี้สร้างปัญหาให้นักวิทยาศาสตร์ผู้นี้ แต่แทนที่จะโมโห เขากลับฉุกคิดขึ้นมาว่า ถ้ามันฆ่าแบคทีเรียที่เพาะในจานได้ มันก็ต้องกำจัดแบคทีเรียที่อยู่ในร่างกายคนได้เช่นกัน

ปัญญาเกิดขึ้นแก่นักวิทยาศาสตร์ผู้นี้ทันที นำไปสู่การค้นพบเพนนิซิลินหรือยาปฏิชีวนะ ซึ่งในเวลาไม่นานสามารถช่วยชีวิตผู้คนนับร้อยล้านคนทั่วโลก นักวิทยาศาสตร์ผู้นี้คือ อเล็กซานเดอร์ เฟลมมิ่ง นั่นเอง

โลกก้าวหน้าได้เพราะเรารู้จักเปลี่ยน “ปัญหา” ให้เป็น “ปัญญา” มองให้แคบลงมา ชีวิตของคนเราก็เช่นกัน

มีคนจำนวนไม่น้อยที่ชีวิตเปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้นหลังจากประสบวิกฤต บางคนเป็นโรคหัวใจเฉียนตาย ภัยร้ายได้บังคับให้เขาต้องหันมาทบทวนชีวิตของตน และพบว่าการหมกมุ่นอยู่กับตนเอง ตัดขาดจากผู้อื่น และจมอยู่กับความหดหู่เศร้าหมอง เป็นตัวการสำคัญที่ทำให้เขามีอาการดังกล่าว

เขาจึงปรับเปลี่ยนวิถีชีวิต เข้าหาผู้คน ช่วยเหลือเอื้อเฟื้อผู้อื่น และปล่อยวางความกังวลหม่นหมอง ไม่นานสุขภาพของเขาก็ดีขึ้น มีความสุขมากขึ้น เขายอมรับว่า การเป็นโรคหัวใจ เป็นสิ่งดีที่สุດอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นกับเขา

เมื่อเกิดปัญหาขึ้นมา แทนที่จะคร่ำครวญหรือตีกอกชกหัว ลองใคร่ครวญดูให้ดี จะพบว่าปัญหาเหล่านี้เป็นสัญญาณเตือนให้เราเปลี่ยนแปลงตัวเอง

ถ้าเรามองสัญญาณนี้ออก นั่นแสดงว่าปัญญาได้เกิดแก่เราแล้ว ขั้นต่อไปก็คือเปลี่ยนทัศนคติ พฤติกรรม หรือการใช้ชีวิตให้ถูกต้องเหมาะสมและชาญฉลาด ไม่ควรมองว่าปัญหาคือ “ทางตัน” ถ้ามองให้ดี ในตัวปัญหานั้นก็มี “ทางออก” ด้วยเหมือนกัน

อย่าลืมว่า สลักที่ล็อคประตูนั้นก็ป็นสลักอันเดียวกับที่ใช้เปิดประตู สวิตซ์ที่ปิดไฟก็เป็นอันเดียวกับที่ใช้เปิดไฟให้สว่าง ฉันทึกก็นั้น ใน “คำถาม” ก็มี “คำตอบ” เผลยอยู่



จะว่าไปแล้วปัญหาหรือความทุกข์ทั้งหลายไม่ได้มีไว้ให้เรา
คร่ำครวญ แต่มีไว้ให้ใคร่ครวญนั่นเอง ใน “ความทุกข์” นั้น ก็มี
ทางออกจาก “ความไม่ทุกข์” แฝงอยู่เสมอ

.

ในภาพยนตร์เรื่อง *Batman Begins* เด็กชายบรูซ
(ซึ่งต่อมาจะกลายเป็นมนุษย์ค้างคาว) ได้พลัดตกลงไปในหลุม

เมื่อพ่อช่วยขึ้นมาแล้ว ได้ถามลูกว่า
“รู้ไหมทำไมคนเราถึงหกล้ม?”

ลูกนึกไม่ออก พ่อจึงเฉลยว่า
“ก็เพื่อเราจะได้อะไรดีๆขึ้นมาไงล่ะ”

ความทุกข์มีขึ้นก็เพื่อสอนเรา
ให้รู้จักหลุดพ้นจากความทุกข์
"ปัญหา" เกิดขึ้นก็เพื่อสอนเราให้เกิด "ปัญญา"
ด้วยเหตุนี้ปัญหาจึงไม่ใช่เรื่องน่ากลัว
หากคือครูที่มาสอนให้เราฉลาดขึ้นนั่นเอง





ปีใหม่ ชีวิตใหม่

"ชีวิตใหม่จึงมีใช้เรื่องไกลตัวหรือต้องคอยหาโอกาส
หากสามารถทำได้เลยนับแต่วันนี้
ชีวิตใหม่สามารถมาพร้อมกับปีใหม่ได้ทันที
หากเราเปลี่ยนมุมมองเสียใหม่
และให้คุณค่าใหม่กับสิ่งที่เรามีอยู่แล้วกับตัว"



ห หลังจากฉลองส่งท้ายปีเก่าอย่างสนุกสนาน
เปรมปรีดิ์ ตื่นตาตื่นใจกับประสบการณ์และสถานที่อันแปลกใหม่

แต่เมื่อกลับมาบ้านและตื่นขึ้นมารับวันแรกของปีใหม่ คงไม่มี
ความรู้สึกใดที่หลอนใจเรามากเท่ากับความรู้สึกว่าได้กลับมาสู่วิต
เก่าๆ อันซ้ำซากจำเจ แถมต้องมาเจอกับคนหน้าเดิมที่บ้านและที่
ทำงานอีก ปีใหม่มาแล้ว แต่เมื่อไรถึงจะมีชีวิตใหม่เสียที

ใครที่เบื่อกับชีวิตเดิมๆ โดยเฉพาะชีวิตในบ้านและครอบครัว
เดิมๆ เรื่องของหญิงสองคนที่จะเล่านี้ อาจให้แง่คิดที่น่าสนใจบ้าง



โจดีและลินได้เข้าร่วมรายการของโทรทัศน์แห่งหนึ่ง ในสหรัฐอเมริกา รายการที่ว่าเป็นรายการประเภท “เรียลลิตี้โชว์” คือให้ผู้ชมได้สัมผัสกับประสบการณ์จริงของผู้ร่วมรายการโดยไม่มีบทล้วงหน้า

ประสบการณ์จริงที่สำหรับ โจดี และ ลิน (ซึ่งไม่รู้จักกันมาก่อน) ก็คือ การย้ายไปอยู่บ้านของอีกฝ่ายหนึ่ง และทำตัวเป็นภรรยาของ “สามี” คนใหม่ในบ้านหลังใหม่เป็นเวลาสองอาทิตย์

โจดี นั้นเป็นเศรษฐีในกรุงนิวยอร์ก มีคนเลี้ยงเด็กสี่คนสำหรับลูกสามคน นอกจากนั้นยังมีคนรับใช้และคนขับรถ นอนตื่นสายและใช้เวลาหมดไปวันๆ กับการแต่งตัว คุยโทรศัพท์ เข้าร้านเสริมสวย ซ็อบบี้ และกินอาหารในภัตตาคารหรูๆ ส่วนสามีคือ สตีฟ ทำงานกลับบ้านตีทุกวัน ทั้งโจดีและสตีฟแทบไม่คอยได้เจอหน้าลูกเลย

ส่วน ลิน เป็นหญิงชนบท ต้องตื่นตีห้าครึ่งทุกวันเพื่อทำอาหารให้สามีและลูก จากนั้นก็ขับรถไปส่งลูกที่โรงเรียน เวลาที่เหลือหมดไปกับการฝ่าฟันช่วยแบรดสามีซึ่งมีอาชีพโค่นต้นไม้ ตอนเย็นจึงไปรับลูกและกลับมาทำอาหาร

เมื่อโจดีไปอยู่บ้านลิน เธอร้องไห้เมื่อเห็นสภาพบ้านที่เธอจะต้องอยู่ อยู่ไม่กี่วันก็ทะเลาะกับแบรดเพราะเธอทำงานบ้านไม่เป็นสักอย่าง ฝ่าฝืน ๑๕ นาทีก็ต้องเลิก ทั้งๆ ที่แค่ชนท่อนไม้ไปวางข้างหน้าเครื่องเท่านั้น เธอยังไม่พอใจที่แบรดไม่ช่วยเธอทำงานบ้านเลย จึงเรียกร้องให้เขาช่วยเธอทำงานในอาทิตย์ที่สอง

ส่วนลินได้มีโอกาสนอนตื่นสาย แต่อึดอัดที่มีคนมาบริการให้ทุกอย่าง ในอาทิตย์ที่สองเธอไล่คนใช้ออกไปหมด ทำงานบ้านเองทุกอย่าง เธอสังเกตเห็นว่าพ่อแม่ลูกบ้านนี้ไม่ค่อยได้เจอหน้ากันเลย จึงสั่งให้สตีฟเลิกงานและกลับบ้านเร็วๆ เพื่อมากินข้าวเย็นที่บ้านกับลูก แต่ทำได้แค่วันเดียวก็ทะเลาะกัน จนเธอชนของออกไปนอนที่อื่น

หลังจากผ่านไปสองอาทิตย์ ทั้งสองคู่มาพบกัน ลิน บอกว่าเธอไม่ขอเลือกไปอยู่อย่างเศรษฐีในนิวยอร์ก อยู่ที่ชนบทเธอมีความสุขกว่ามาก เพราะได้มีโอกาสใช้ชีวิตอันอบอุ่นกับสามีและลูกๆ อย่างที่เงินไม่สามารถมาทดแทนได้

ส่วนแบรดบอกว่าเขาเพิ่งมาประจักษ์ว่าตนมีภรรยาสุดประเสริฐก็ตอนที่ม่ใจดีมาเปรียบเทียบกับ เมื่อลินกลับมา เขาจึงช่วยเธอทำงานบ้านและพาเธอออกไปเที่ยวข้างนอกเป็นครั้งคราว

ทางด้านโจดีก็สารภาพว่าเธอมองข้ามความเป็นแม่เสียนาน หลังจากกลับมาบ้านเธอก็ใช้เวลาอยู่กับลูกๆ มากขึ้น เธอบอกว่าดีใจอย่างยิ่งเมื่อลูกตื่นขึ้นมาแล้วเรียกหาเธอ แทนที่จะเรียกหาคนใช้

หลังจากที่ไปใช้ชีวิตใหม่ในบรรยากาศใหม่ ทั้งโจดีและลินได้พบว่าชีวิตเดิมและบ้านเดิมนั้นแหละประเสริฐที่สุดแล้ว เมื่อกลับมาพร้อมกับมุมมองใหม่ ทั้งสองคนก็ได้พบกับแง่มุมใหม่ๆ ในชีวิตที่ไม่เคยเห็นมาก่อน และตั้งนั้นจึงหันมาให้ความสำคัญกับสิ่งเดิมๆ ที่ตนเองมีอยู่

ทัศนคติใหม่และพฤติกรรมใหม่ได้ปลุกเสกชีวิตใหม่ขึ้นมา ทั้งๆ ที่บ้าน อาชีพ คู่รัก ก็ยังเหมือนเดิม แต่เป็นความซ้ำเติมที่ไม่ซ้ำซากจำเจอีกแล้ว



ชีวิตใหม่ไม่ได้หมายถึงการมีอาชีพใหม่ คู่รักคนใหม่ หรือมีบ้านหลังใหม่ รถคันใหม่ ตำแหน่งใหม่เสมอไป สิ่งสำคัญอยู่ที่การมีทัศนคติใหม่และมีความสัมพันธ์อย่างใหม่กับสิ่งเดิมๆ มากกว่า กล่าวอีกอย่างหนึ่งคือทำตัวเองให้ใหม่ โดยไม่หวังพึ่งความใหม่จากภายนอก

-หน้าตัวอย่าง-

ชีวิตใหม่จึงมิใช่เรื่องไกลตัวหรือต้องคอยหาโอกาส หากสามารถทำได้เลยนับแต่วันนี้
 ชีวิตใหม่สามารถมาพร้อมกับปีใหม่ได้ทันที
 หากเราเปลี่ยนมุมมองเสียใหม่
 และให้คุณค่าใหม่กับสิ่งที่เรามีอยู่แล้วกับตัว





ไม่ยอมแพ้ แก่โชคชะตา

"ในยามร้าย ไม่มีอะไรดีกว่าการปลุกใจ
ให้อดทนเข้มแข็งสดชื่น
และเปี่ยมด้วยความหวังว่า
'พรุ่งนี้ย่อมดีกว่าวันนี้'"



กุณจะรู้สึกร้อยอย่างไร หากทั้งชีวิตมีแต่เรื่องราวๆ
หนักๆ ประดังประเดเข้ามา

ตั้งแต่เกิดก็เกือบจมน้ำตาย โตขึ้นก็สูญเสียแม่ พ่อป่วยหนัก มี
น้องๆ ต้องดูแลหลายคนทั้งๆ ที่ยังเรียนไม่จบ ครั้นแต่งงานก็มีลูก
พิการ สุดท้ายสามีก็ทิ้ง แล้วยังมาเจอเนื้องอกที่มดลูก ผ่าตัดลำไส้
เหลือแค่ครึ่งเดียว

จากนั้นก็ถูกรถชน กระดูกคอหัก รอดตายแล้วก็ไปเจออุบัติเหตุ
รถยนต์อีก แขนหักสองท่อน และตับแตก อายุไม่ถึง ๕๐ แต่กระดูกผุ
ราวคน ๘๐ แล้วยังไม่รู้ว่าจะเจออุบัติเหตุอีกกี่ครั้ง **เจอแบบนี้แล้ว คุณ
ยังคิดอยากอยู่อยากยิ้มให้กับชีวิตนี้หรือไม่ ?**



แต่สำหรับ คุณเกษมสุข ภมรสติย์ ชีวิตนี้ไม่เคยเลวร้ายเกิน
ทน เธอยังยิ้มให้กับชีวิตได้เสมอ ไม่รู้สึกท้อแท้สิ้นหวังหรือหวนหวาด
อนาคต เพราะมั่นใจว่าพรุ่งนี้ย่อมดีกว่าวันนี้

พูดอย่างคนโบราณ ชีวิตของเธอเหมือนกับเกิดมาเพื่อรับกรรม
ลืมหูลืมตาโลกได้ไม่ถึงสองเดือน พี่เลี้ยงก็ทำหลุดมือตกน้ำ เกือบจะหลุด
เข้าไปใต้โป๊ะท่าหน้า แต่เดชะบุญมีคนคว้าไว้ได้ทัน ทั้งน้ำและน้ำมันเข้า
ปาก

พออายุได้แปดขวบก็จมน้ำอีก ผุดทะเลิ่งขึ้นมาครั้งที่สาม พอถึง
เห็นและเกี่ยวขึ้นมาได้ทัน จมน้ำปางตายสองครั้งทำให้ร่างกายอ่อนแอ
เจอแดดร้อนๆ ไม่ได้ มีอันต้องเป็นลม ร้องไห้ประเดี๋ยวเดียวก็เข็นลม
สลบ จนใครๆ หาว่าสา่ออย

เรียนมหาวิทยาลัยแค่ปีสอง แม่ก็เสียชีวิต พ่อทำใจไม่ได้ ซ้อคหัวใจ
วาย กลายเป็นคนป่วยนับแต่นั้น

ไม่นานบ้านก็ถูกยึดเพราะเป็นหนี้ อายุแค่ ๑๙ ปีเธอกลายเป็น
กำลังหลักคนเดียวของครอบครัวที่ต้องหาเงินมาเลี้ยงพ่อและน้องๆ
ทั้งห้าคน ไม่ได้หดหู่อ้อใจในชะตากรรม เป็นความรู้สึกของเธอในตอน
นั้น โดยหารู้ไม่ว่าเคราะห์กรรมยังจะตามมาอีกมาก

เธอแต่งงานก่อนวัยเบญจเพส เมื่อคลอดลูกก็พบว่าลูกพิการ
เพราะหมอใช้คีมีคิบหัวออกมาอย่างไม่ถูกต้อง สมองจึงเติบโตได้ไม่
เต็มที่ หมอทำนายว่าจะมีชีวิตอยู่ได้อย่างมากเก้าปี แต่เธอก็เลี้ยงดู
เอาใจใส่จนลูกอายุ ๒๐ กว่าแล้ว

คลอดลูกมาได้ปีกว่า ก็พบว่า เป็นเนื้องอกที่มดลูก ปรากฏว่า หมอตัดส่วนที่ดีทิ้งไป จึงต้องเข้าโรงพยาบาลอีกครั้ง คราวนี้มดลูกที่เหลือถูกตัดทิ้งหมดรวมทั้งรังไข่ด้วย ทำให้ร่างกายขาดฮอร์โมน ครั้นกินฮอร์โมนทดแทนก็แพ้ เลยเป็นโรคกระดูกผุนับแต่บัดนั้น

เท่านั้นยังไม่พอ ระหว่างผ่าตัด โรคกระเพาะเกิดกำเริบ จนตัวบวมเขียว หมอต้องเปิดท้องตัดลำไส้จนเหลือเพียงครึ่งเดียว อายุไม่ถึง ๒๖ เธอก็มีอวัยวะไม่ครบเหมือนคนปกติ แกรมมีลูกพิการที่เสี่ยงต่อความตาย แม้เธอจะรักษาชีวิตของตนและของลูกได้ แต่แล้วก็ต้องสูญเสียสามี ชีวิตครอบครัวที่มีแต่ปัญหาทำให้เธอกับเขาตัดสินใจแยกทางกัน เจออย่างนี้แล้วเธอยังทำใจได้ ไม่คิดโทษใคร หรือน้อยใจในชีวิต

เคราะห์กรรมยังซ้ำเติมไม่จบ รวากับจะทอดสอบจิตใจของเธอ วันหนึ่งขณะที่รถติดไฟแดง ก็มีรถเมล์เบรคแตกวิ่งมาชนรถของเธอ แรงกระแทกทำให้กระดูกคอของเธอซึ่งผุอยู่แล้วหักทันที และไปทับเส้นประสาท ทำให้เป็นอัมพาต เดชะบุญที่สามารถรักษาให้หายได้ หลังจากนอนนิ่งในโรงพยาบาลเกือบสองเดือน

หลังจากครั้งนั้นแล้ว ก็เจออุบัติเหตุอีก รถของเธอเลี้ยวโค้งแล้วไปชนกับเสาไฟฟ้า กระดูกที่แขนของเธอหักออกจากกัน ห้อยร่อแรง แกรมยังถูกก้านเกียร์ที่มิได้ชายโครงขณะช่วยคนขับหักพวงมาลัยหลบคอสะพาน ผลก็คือ ตับแตก

เธอยังต้องเจออุบัติเหตุอีกหลายครั้ง แม้แต่วันที่ไปออกรายการ “เจาะใจ” ก็ยังมีรถยนต์มาชนท้าย กระเือนที่คอและหลัง แต่เธอก็ยังบอกว่าไม่เป็นไร ทนได้ ต่อเมื่อถ่ายทำรายการเสร็จแล้ว จึงไปให้หมอ



ตรวจและรักษาที่โรงพยาบาล วันนี้เธออายุ ๕๒ และไม่รู้ว่าจะเจออะไรข้างหน้าอีก แต่เธอก็ยังมีขวัญและกำลังใจในการดำเนินชีวิต

คงมีไม่กี่คนในโลกนี้ที่เจอเคราะห์ซ้ำกรรมซัดไม่หยุดหย่อน อย่างคุณเกษมสุข ยกเว้นคนที่เจอภัยสงครามหรืออดอยากหิวโหยปางตายแล้ว จะมีสักกี่คนที่ลำบากลำเค็ญเท่าเธอ

แต่แปลกไหมที่เธอไม่รู้สึกรู้สึกรู้สึกเป็นทุกข์เป็นร้อนกับชีวิตที่เต็มไปด้วยเคราะห์กรรมเลย *หน้าตัวอย่าง* เธอเป็นคนหนึ่งที่ย้ำเตือนว่าเราสามารถเอาชนะชะตากรรมได้ ไม่ได้ชนะที่ไหน หากชนะที่ใจ **สามารถซื้อหนังสือได้ที่**

ชีวิตของเธอบอกให้เราเห็นว่า คนเราจะทุกข์หรือไม่ ไม่ได้อยู่ที่ว่า 'มีอะไรมากระทบ' กับเรา แต่อยู่ที่ตรงที่เรา 'รู้สึกอย่างไรกับสิ่งนั้น' หรือ 'ทำอย่างไรกับมัน' ต่างหาก

แม้จะมีเรื่องร้ายๆ เกิดขึ้นกับเรา แต่ถ้าเราทำใจรับได้ ความทุกข์ก็เกิดขึ้นไม่ได้ ในทางตรงกันข้าม แม้มีเงินทองไหลมาเทมา แต่ถ้าเราคิดว่ามันน้อยเกินไป ทำให้รวยไม่พอหรือไม่เท่าคนอื่น เมื่อนั้นใจเราก็เป็นทุกข์ทันที

หลายครั้งที่ความเดือดร้อนของคุณเกษมสุขเกิดขึ้นจากฝีมือคนอื่นแท้ๆ เช่น หมอที่ใช้คีมคิบบหัวลูกแรงเกินไป ตัดมดลูกผิดข้าง แม้แต่รถจอดนิ่งอยู่ ก็ยังมีรถคนอื่นมาชน ข้างหน้าบ้าง ข้างหลังบ้าง แต่เธอไม่เคยเสียเวลาไปโทษคนอื่น เล่นงานเขา หรือก่นด่าชะตากรรม หากคิดเพียงว่าจะแก้ปัญหาเฉพาะหน้าอย่างไร และรักษาใจให้เป็นปกติได้อย่างไร

ตอนที่นอนป่วยอยู่ในโรงพยาบาลเพราะกระดูกคอหัก หมอเอาเหล็กแหลมเจาะเข้าไปในกระดูกทั้งสองข้างเพื่อป้องกันไม่ให้คอเขยื้อนขยับ เธอเจ็บมาก แต่เห็นว่าถ้าตนใจเสีย หมอและน้องๆ ก็ใจเสียไปด้วย เธอเลือกที่จะทำใจให้ปกติ ไม่ตีโพยตีพาย เพราะ “**ถ้าต้นตอไม่ตีโพยตีพายเสียก่อน คนรอบข้างก็อยู่ได้ และกำลังใจนั้นมันก็จะถูกส่งกลับมาที่เราอีกที**”

-หน้าตัวอย่าง-
ไปๆ มาๆ ปรากฏว่าคนป่วยกลับมีจิตใจสบายกว่าคนมาเยี่ยมเสียอีก จนกลายเป็นที่ปรับทุกข์ให้แก่คนรอบข้าง แต่เธอไม่ใช่พระอริสฺฐพระปุน ฟังเรื่องพวกนี้หลายๆ ก็ทุกข์ได้ง่ายๆ ทางออกของเธอก็คือ “**จับ (คนมาเยี่ยม) นั่งสมาธิเสียเลย จะได้ไม่มีเวลาพูดเรื่องอะไรที่มันร้อนใจ**” กลายเป็นว่าคนป่วยกลับเป็นที่พึ่งทางจิตใจให้แก่คนปกติ แทนที่จะตรงกันข้าม

สิ่งสำคัญที่ประคองใจไม่ให้ทุกข์ร้อนไปกับเหตุร้ายก็คือ **สติ** สติอ่อนเมื่อไหร่ ใจก็จะโวยวายตีโพยตีพาย โทษคนโน้นคนนี้ จนลืมนัดการกับตนเอง ทั้งๆ ที่เป็นสิ่งที่ต้องทำก่อนอื่นใด

น้องๆ คุณเกษมสุขเล่าว่า ตอนเกิดอุบัติเหตุรถชนเสาไฟฟ้า คุณเกษมสุขโทรศัพท์บอกที่บ้านอย่างเรียบๆ ธรรมดาว่า “**ไม่เป็นไร แต่คิดว่าดับแตก**”

สติเท่านั้นที่จะทำให้เรื่องร้ายกลายเป็นเบา อย่างน้อยก็ไม่ทำให้เลวร้ายลงไปอีก ทั้งยังช่วยให้เราแก้ไขสถานการณ์ด้วยปัญญา อย่างสอดคล้องกับความเป็นจริง



ใครที่คิดว่าตัวเองทุกข์หนักหนาสาหัสแล้ว ลองนึกถึงชีวิตของคุณเกษมสุข อาจจะได้คิดว่าตนนั้นยังโชคที่อยู่มากเมื่อเทียบกับเธอ

แต่เท่านั้นยังไม่พอ น่าจะได้คิดต่อไปอีกด้วยว่า
 สุขทุกข์นั้นแท้จริงอยู่ที่ใจ ไม่ได้อยู่ที่ว่าอะไรเกิดขึ้นกับเรา
 ถึงจนก็สุขได้ ถึงป่วยก็ยิ้มได้
 แม้จะพลัดพรากสูญเสียแค่ไหน ก็ยังมีสิทธิเข้มแข็งแจ่มใสได้
 แต่ถ้าหัวใจไม่เป็นเสียแล้ว รวยแค่ไหน
 มีอำนาจมากเพียงใด ทรวดทรงงดงามเพียงใด
 ก็ยังทุกข์อยู่นั่นเอง

จะเจออะไรมากี่แล้วแต่ ข้อสำคัญประการสุดท้ายก็คือ อย่ายอมแพ้ต่อชะตากรรม อย่าปล่อยใจไปกับความล้มเหลว ความล้มเหลว และความเศร้าโศกท้อแท้

ในยามร้าย
 ไม่มีอะไรดีกว่าการปลุกใจ
 ให้ออกทนเข้มแข็งสดชื่น
 และเปี่ยมด้วยความหวังว่า
 พรุ่งนี้ย่อมดีกว่าวันนี้





พลังสร้างสรรค์

"ยามท้อแท้ท้อถอย
เขี้ยวสดไสของใบไม้คงเต็มเร็วแรง
ให้แก่จิตใจได้มากที่สุด
ใบไม้ที่ผลิบาน หน่ออ่อนที่แทงยอดพ้นดิน
และดอกตูมที่เตรียมเบ่งบานอย่างเต็มที่ในรุ่งเช้า
สะท้อนให้เราเห็นพลังสร้างสรรค์
ที่มีอยู่อย่างเปี่ยมล้นในตัวเรา"

รินใจ



มีทางออกเสมอ


"**ก**ิความทุกข์ในชีวิตนั้นมีทางออกอยู่เสมอ
แม้ความพลัดพรากสูญเสียบางอย่าง
ไม่มีวันที่เราจะเอากลับคืนมาได้
แต่เราก็ยังมีโอกาสที่จะยกเลิก
ให้หลุดจากความทุกข์ได้
ไม่ว่าสถานการณ์จะเลวร้ายเพียงใด
ขอเพียงแต่เราไม่หมกมุ่นเจ้าจุกกับปัญหา
หากมองให้พ้นจากปัญหาของตนออกไป
เราอาจเห็นทางออกหรืออย่างน้อยก็ช่วยให้เรา
ไม่จมปลักอยู่กับความรู้สึกนึกคิดที่บั่นทอนตนเอง"

พระไพศาล วิสาโล



ชัยชนะที่ยิ่งใหญ่

"มนุษย์ทุกคนมีศักยภาพมากมายเหลือประมาณ
แถมยังพัฒนาให้เพิ่มพูนขึ้นได้
แต่ศักยภาพดังกล่าวไม่ค่อยถูกนำมาใช้อย่างเต็มที่
เพียงเพราะความเชื่อว่า 'ฉันทำไม่ได้'"

 **ก** ังยังไม่เบื่อกัน หากจะพูดถึงสหัฐววรรษ
ที่ผ่านมามีอีกครั้งหนึ่ง

ในการจัดอันดับ ๑๐๐ คนสำคัญที่มีอิทธิพลต่อโลกในรอบ
๑,๐๐๐ ปีที่แล้ว **นิตยสารไลฟ์** ได้คัดเลือกบุคคลผู้หนึ่งซึ่งคนสมัยนี้
แทบไม่รู้จัก ทั้งๆ ที่เขายังมีชีวิตอยู่

บุคคลผู้นี้ถูกเลือกให้อยู่ในทำเนียบเดียวกับ **ไอน์สไตน์**
นโปเลียน มาร์กซ์ และ **ดอลสโตย** ทั้งที่ความสำเร็จของเขาดูสามัญ
เหลือเกินในสายตาของคนทุกวันนี้

บุคคลผู้นั้นคือ **โรเจอร์ แบนนิสเตอร์** นักวิ่งชาวอังกฤษ

* จากหนังสือ "ธารน้ำใจกลางใจ" เขียนโดย 'รินใจ' Life&Family ธันวาคม ๒๕๕๕



ผลงานอันโดดเด่นของเขาที่ **ไลฟ์** ต้องจารึกไว้ก็คือ เขาเป็นคนแรกในโลกที่วิ่งระยะทางหนึ่งไมล์ ด้วยเวลา ๓.๕๙ นาที ความสำเร็จของเขามีไม่มากไม่น้อยไปกว่านี้ เดียวนี้มันหนักยิ่งมากมายที่ใช้เวลาน้อยกว่าเขาเสียอีก แม้กระทั่งชัยชนะของเขาเมื่อเกือบ ๕๐ ปีที่แล้ว ก็ยังควรค่าแก่การจารึกในประวัติศาสตร์ ทั้งนี้เพราะเขาได้ทำลาย**“กำแพง”** ที่ขวางกั้นมนุษยมาช้านาน

-หน้าตัวอย่าง-

เป็นเวลาหลายพันปี ที่ผู้คนเพียรพยายามวิ่งหนึ่งไมล์โดยใช้เวลาน้อยกว่าสี่นาที แต่ไม่เคยมีใครทำสำเร็จ จนเกิดเป็นความเชื่อฝังใจว่า มนุษย์เรามีขีดจำกัดเพียงแค่นี้ ไม่มีทางที่เราจะข้ามพ้นกำแพงดังกล่าวได้ แต่แบนนิสเตอร์ ได้พิสูจน์ว่า มนุษย์เรามีศักยภาพมากกว่านั้น และกำแพงดังกล่าวที่แท้จริงเป็นสิ่งที่เราสร้างขึ้นเอง

หลังจากกำแพงดังกล่าวถูกแบนนิสเตอร์ทำลายลงไป นักกีฬาคนแล้วคนเล่าก็ทยอยทำลายสถิติการวิ่ง จนดูราวกับว่าศักยภาพของมนุษย์เราจะไม่มีขีดจำกัด ขอเพียงแต่ไม่สยบยอมต่อกำแพงในใจเท่านั้น

ความสำเร็จอันยิ่งใหญ่ นั้น ไม่ได้อยู่ที่การเนรมิตประดิษฐ์กรรมอันน่าอัศจรรย์ หรือการกู้ชาติสร้างประเทศเสมอไป การบันดาลใจให้ผู้คนกล้าก้าวข้ามพ้นขีดจำกัดของตนเอง ก็เป็นคุณูปการสำคัญต่อโลกเช่นกัน

นี่แหละคือผลงานอันทรงคุณค่าของแบนนิสเตอร์ ที่ประวัติศาสตร์ต้องจารึกไว้

**มนุษย์ทุกคนมีศักยภาพมากมายเหลือประมาณ
แถมยังพัฒนาให้เพิ่มพูนขึ้นได้
แต่ศักยภาพดังกล่าวไม่ค่อยถูกนำมาใช้อย่างเต็มที่
เพียงเพราะความเชื่อว่า “ฉันทำไม่ได้”**

ความเชื่อเช่นนี้ได้กลายเป็นกำแพงขวางกั้นความฝันและจำกัด
ศักยภาพของเราไปโดยไม่รู้ตัว ผลก็คือ ชีวิตเราแน่นิ่งอยู่กับที่ รวากับ
ถูกล่ามโซ่ที่เราสร้างขึ้นเอง *เห็นตัวอย่าง-*

สามารถซื้อหนังสือได้ที่

มี ช้างบ้านวัยฉกรรจ์เป็นจำนวนมาก ที่ถูกล่ามไว้
ด้วยเชือกเส้นเล็กๆ เพียงเส้นเดียว หากมันเพียงแต่ดิ้นแรงๆ เท่านั้น ก็
เป็นอิสระได้ แต่เหตุใดสัตว์ร้ายชนิดนี้ถึงยอมจำนนต่อเชือกเล็กๆ เส้น
นี้ www.BoomMedia.co.th

คำตอบก็คือ เพราะมันถูกล่ามเช่นนี้ตั้งแต่เด็ก ตอนเด็กๆ มัน
ไม่มีแรงพอที่จะดิ้นเชือกให้ขาดได้ แม้โตขึ้นมันจะมีกำลังวังชา
มหาศาล แต่ประสบการณ์วัยเด็กก็ฝังอยู่ในหัวว่า ไม่มีทางดิ้นเชือก
ให้ขาดได้ มันจึงยอมให้เชือกเส้นน้อยๆ พันธนาการต่อไป

**คนเป็นอันมากไม่ต่างจากช้างบ้านดังกล่าว
เขามีความคิดอยากจะทำอะไรดีๆ ตั้งมากมาย
แต่แล้วก็ไม่กล้าทำเพราะคิดว่าทำไม่ได้**

บางคนอยากแก่นิสัยซีโกรธ ซื่อจฉฉา ซอบกั้ว ช่างวิตก แต่
จนแล้วจนรอดก็ไม่ยอมทำ เพราะคิดว่าทำไปก็เท่านั้น ทำมาหลาย
ครั้งแล้วไม่เคยสำเร็จสักที



จริงอยู่ เมื่อก่อนอาจทำไม่สำเร็จ แต่เชื่อว่าวันนี้หรือพรุ่งนี้จะต้องล้มเหลวอีก มีหลายคนพยายามทำแต่ก็ทำไปได้ไม่ตลอด เพราะยอมแพ้กกลางทาง ด้วยคิดว่านิสัยเหล่านั้นเกิดมาพร้อมกับตัว และคงจะตายไปพร้อมกับตัว ไม่มีวันแก้ได้หรอก

ส่วนคนที่อยากสร้างสรรค์ผลงานตามที่นึกฝัน แต่ก็ได้แค่ฝัน เพราะคิดว่าไม่มีสติปัญญาจะทำได้

ความคิดเช่นนี้แหละ -หน้าตัวอย่าง- คือเชือกที่ล่ามตัวเราเอง มันคือกำแพงที่เราสร้างขึ้นไว้ขวางกั้นตนเอง

สามารถขอหนังสือได้ที่
ไม่มีชัยชนะใดสำคัญกว่า

การข้ามพ้นขีดจำกัดของตนเอง

ถึงมีเงินมหาศาล มีชื่อเสียงเกียรติยศ

แต่ถ้าเอาชนะขีดจำกัดของตัวเองไม่ได้

ก็ยากจะค้นพบอิสรภาพและความสุขที่ใฝ่หา

ขีดจำกัดที่เราสร้างขึ้นไว้ขวางกั้นตนเองมีหลายอย่าง แต่อย่างหนึ่งที่ต้องข้ามพ้นเป็นประการแรก ก็คือ **ความกลัว ไม่กล้าลอง** หรือ **ทำอย่างครึ่งๆ กลางๆ**

เมื่อใดก็ตามที่เรากล้าทำและทำด้วยความเพียรพยายามอย่างเต็มที่จนถึงที่สุด นั่นคือชัยชนะอันงดงามแล้ว ไม่ว่าจะผลจะออกมาเป็นอย่างไรก็ตาม

ในวงการนักวิ่งระดับโลก มีอีกคนหนึ่งที่ถูกจารึกไว้ในประวัติศาสตร์ เขามีชื่อผู้ชนะเลิศ แต่ไม่ได้ทำลายสถิติใด เขามาถึงเส้นชัยเป็นคนสุดท้ายด้วยซ้ำ และเพราะเหตุนี้โลกจึงต้องก้มหัวให้เขา

จอห์น สตีเฟน อัควารี แห่งแทนซาเนีย วิ่งฝ่าความมืดมายังสนามกีฬาอย่างกะโหลกกะเผลก ขาข้างขวาโชกเลือดและพันด้วยผ้าพันแผล

เขาเป็นนักวิ่งมาราธอน แต่เหรียญทองโอลิมปิกปี ๒๕๑๑ ได้มอบแก่ผู้ชนะไปกว่าชั่วโมงแล้ว ผู้ชมกลับบ้านกันไปเกือบหมด จนสนามแทบร้าง แต่เขาก็ยังอุตส่าห์พาสังขารมาถึงเส้นชัยในที่สุด

ต่อมาได้มีผู้สื่อข่าวถามเขาว่า เหตุใดเขาจึงไม่หยุดวิ่ง ทั้งๆ ที่ไม่มีโอกาสชนะแล้ว

เขาทำท่างุนงงสັกพักแล้วตอบว่า

“ประเทศของผมไม่ได้ส่งผมมาเพื่อออกสตาร์ท แต่ส่งผมมาเพื่อวิ่งให้เสร็จ”

คนที่เพียรอย่างถึงที่สุด
โดยไม่คำนึงถึงผลว่าจะแพ้หรือชนะ
คือ ผู้ ช น ะ ที่ ยี่ ง ไ ห ญู
ด้วยเหตุนี้ จอห์น สตีเฟน อัควารี
จึงเป็นนักวิ่งที่ยิ่งใหญ่ที่สุดคนหนึ่งของโลก





ชีวิตไม่เที่ยง


"เพียงแค่ว่าใบไม้ร่วง
ดอกไม้โรย อาทิตย์อัสดง
ก็สอนถึงความไม่เที่ยงของชีวิต
ในขณะที่ขุนเขาอันมโหฬาร
และท้องฟ้าอันไร้ขอบเขต
ก็เตือนเราให้ตระหนักว่า
มนุษย์นั้นช่างเล็กกระจิด
ไม่ต่างจากฝุ่นในจักรวาล
หาได้ใหญ่โตคับโลกไม่"

รินใจ



เคราะห์กรรมมาเตือนใจ ไม่ให้ประมาท

"เหตุร้ายทั้งหลายมิได้เกิดจากเคราะห์กรรม
หรืออำนาจที่มองไม่เห็น ควบคุมไม่ได้
หากเกิดจากการปล่อยปละละเลยให้ปัญหาต่างๆ
หมักหมมจนสำแดงอาการออกมาในที่สุด"

 **ปี** ๒๕๔๗ มาพร้อมกับพัดพาไข้หวัดนก
ให้แพร่กระพือไปทั่วประเทศ จนไก่และเป็ดถูกฆ่านับร้อยล้านตัว ผู้คน
เจ็บป่วยและล้มตายนับสิบ

หลังจากนั้นความรุนแรงที่ภาคใต้ซึ่งเริ่มต้นด้วยการปล้นปืนใน
ค่ายทหารก็ขยายตัวเป็นการฆ่าประชาชนและเจ้าหน้าที่แทบไม่เว้นวัน
ตามมาด้วยการตอบโต้จากฝ่ายรัฐ จนเกิดการสังหารหมู่ที่มีสยิด
กรือเซะและอีกหลายแห่ง มีคนตายกว่าร้อยภายในวันเดียว

สี่เดือนหลังจากนั้นก็เกิดกรณีตากใบ ซึ่งเป็นผลให้ผู้ชุมนุม
ประท้วงล้มตายถึง ๘๕ คน และก่อนที่ปี ๒๕๔๗ จะผ่านไป คลื่นยักษ์
สึนามิก็เข้ามาถล่มหกลจังหวัดภาคใต้ ทำให้มีผู้ล้มตายกว่า ๕,๐๐๐ คน

* จากหนังสือพิมพ์ มติชน ฉบับวันที่ ๓๐ มกราคม ๒๕๔๘ เขียนโดย พระไพศาล วิสาโล



สูญเสียกว่า ๓.๐๐๐ คน และทิ้งซากปรักหักพังไว้เบื้องหลังอย่างเหลือคณานับ ทั้งนี้ยังไม่ต้องพูดถึงความสูญเสียในประเทศอื่นๆ จากเหตุการณ์เดียวกัน

ปี ๒๕๔๘ เริ่มต้นด้วยความหม่นหมองและเศร้าโศก จากกรณีสึนามิ เหตุร้ายยังไม่ทันจางหายก็เกิดตึกถล่มกลางกรุงในสัปดาห์แรกของปี สัปดาห์ที่สองก็เกิดเหตุรถไฟใต้ดินชนกัน เรื่องร้ายดูเหมือนจะทยอยมาไม่หยุดหย่อน ความหวังวิตกกังวลแพร่กระจายทุกหนแห่งว่าปีนี้อาจจะมีเหตุร้ายต่างๆ ตามมาอีกมากมาย

หลายคนพูดถึง **“เคราะห์กรรม”** ที่กำลังเกิดกับเมืองไทย ถ้าเคราะห์กรรมหมายถึงชะตาอันเลวร้ายที่ถูกกำหนดเอาไว้แล้ว เรื่องนี้คงโต้เถียงกันได้มาก

แต่สิ่งหนึ่งที่ปฏิเสธได้ยากก็คือเหตุร้ายทั้งหลายที่เกิดขึ้นล้วนเป็นผลจาก **“กรรมร่วม”** ของคนทั้งสังคมไม่มากก็น้อย หากรัฐและประชาชนฟังคำเตือนของ **ดร.สมิทธ ธรรมสโรช** ไม่ให้ฮว่ากล่าวเมื่อหกปีที่แล้ว แต่เตรียมตัวรับมืออย่างเต็มที่ คงไม่มีคนล้มตายและสูญหายจากคลื่นสึนามิมากเท่านี้

ในทำนองเดียวกัน เป็นเพราะเราปล่อยให้มีการคอร์รัปชันกันอย่างแพร่หลาย อีกทั้งไม่ใส่ใจกับการปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ การลักลอบต่อเติมตึกจึงกลายเป็นเรื่องธรรมดา รอแต่ว่าเมื่อไรตึกไหนจะถล่มเท่านั้น

ส่วนใช้หวัดนกก็อาจไม่แพร่ระบาดไปทั่วประเทศ หากรัฐและผู้ประกอบการไม่ช่วยกันปิดขบวนการเพราะกลัวจะกระทบกับการส่งออก และ

หากโครงสร้างแห่งความรุนแรงในภาคใต้ได้รับความสนใจจากรัฐและประชาชนในส่วนอื่นๆ ของประเทศ การก่อการร้ายคงจะไม่ปะทุและขยายตัวอย่างทุกวันนี้

เหตุร้ายทั้งหลายมิได้เกิดจากเคราะห์กรรมหรืออำนาจที่มองไม่เห็น ควบคุมไม่ได้ หากเกิดจากการปล่อยปละละเลยให้ปัญหาต่างๆ หมักหมมจนสำแดงอาการออกมาในที่สุด
-หน้าตัวอย่าง-

จะว่าไปแล้วเกือบทุกปัญหาเคยมีผู้เตือนภัยล่วงหน้าเอาไว้แล้ว ไม่ว่าจะเป็นกรณีตึกถล่ม คลื่นสึนามิ ความรุนแรงในภาคใต้ หรือแม้กระทั่งวิกฤตเศรษฐกิจปี ๒๕๔๐ แต่ผู้คนไม่สนใจ

และสาเหตุที่ไม่สนใจก็เพราะคำเตือนนั้นสวนทางกับภาพที่ปรากฏ และขัดกับความรู้สึก คนที่กำลังรวยเพราะหุ้นย่อมไม่อยากฟังคำเตือนว่าฟองสบู่กำลังจะแตก เช่นเดียวกับคนที่กำลังรวยจากธุรกิจท่องเที่ยว ย่อมไม่อยากฟังคำเตือนว่าคลื่นสึนามิอาจถล่มชายฝั่ง

คนที่กำลังหลงใหลเพลิดเพลินกับความสุขเฉพาะหน้า โดยไม่ตระหนักถึงภัยที่อยู่เบื้องหน้า ทั้งไม่ระวังตัวสำหรับภัยที่อาจจะเกิดขึ้น พุทธศาสนาเรียกว่า **“คนประมาท”**

สำหรับคนประมาท ไม่มีอะไรช่วยปลุกให้เขาตื่นจากความหลงได้ดีเท่ากับภัยที่ประชิดตัวแล้ว เพียงแค่ **“เห็น”** หรือ **“รู้”** อย่างเดียว อาจไม่ช่วยให้เขาลุกขึ้นมาเตรียมตัว ต่อเมื่อ **“รู้สึก”** คือได้รับความเจ็บปวดแล้ว จึงค่อยตื่นตัวชวนช่วยหาทางแก้ไขหรือป้องกัน ผู้ที่ชอบล่อมคอกเมื่อวัวหายไปแล้วคือบุคคลประเภทนี้



มองในแง่ดี เหตุร้ายทั้งหลายที่ทยอยตามกันมา คือสัญญาณเตือนภัยซ้ำแล้วซ้ำเล่าเพื่อปลุกให้เราทั้งหลายตื่นจากความหลง และหันมาสำรวจตรวจสอบว่าเราได้ปล่อยปละละเลยให้ปัญหาต่างๆ หมักหมมเพียงใด ป้องกันเหตุร้ายและเตรียมพร้อมรับมือกับปัญหาที่อาจเกิดขึ้นแล้วหรือยัง กล่าวอีกนัยหนึ่ง **ไม่ควรมองว่าเหตุร้ายทั้งหลายเป็น “เคราะห์กรรม” แต่เป็นเครื่องเตือนใจให้เราไม่ประมาท**

ในยามนี้ไม่มีอะไรดีเท่าการรักษาใจให้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาท ความหวั่นวิตกไม่ได้ช่วยให้อะไรดีขึ้น ความไม่ประมาทต่างหากที่จะช่วยให้เราเตรียมการป้องกันและระมัดระวังอย่างเต็มที่ในทุกสิ่งที่เกี่ยวข้องด้วย

ไม่ใช่แค่ในบ้านหรือที่ทำงานเท่านั้น แต่รวมถึงในสังคมที่แวดล้อมเราด้วย กล่าวคือ นอกจากดูแลเอาใจใส่ครอบครัวและทรัพย์สินสมบัติ เช่น บ้านเรือน รถยนต์ ข้าวของเครื่องใช้แล้ว ควรใส่ใจในกิจการต่างๆ ของรัฐและความเป็นไปในสังคมด้วย เมื่อเห็นว่ามี ความไม่ถูกต้องเกิดขึ้นในสังคม เช่น มีการคอร์รัปชันอย่างแพร่หลาย เอาเปรียบคนยากจน ละเมิดสิทธิมนุษยชน ทอดทิ้งเยาวชน ทำลายทรัพยากรธรรมชาติ ศีลธรรมตกต่ำ อบายมุขครองเมือง ฯลฯ

เราไม่ควรนิ่งดูดาย เพราะปัญหาเหล่านี้ล้วนเป็นระเบิดเวลาที่สามารถสร้างความวิบัติแก่เราเองและผู้อื่นได้ ไม่ทางใดก็ทางหนึ่ง พร้อมกันนั้นควรมีใจกว้าง พร้อมรับฟังเสียงทักท้วงโดยถือว่าเป็นเครื่องเตือนใจไม่ให้ประมาท ไม่ว่าเสียงนั้นจะมาจากใคร และแม้จะไม่เพราะเสนาะหูก็ตาม

อย่างไรก็ดี เพียงแค่การจัดการกับสิ่งนอกตัวเท่านั้นยังไม่พอ จำเป็นต้องเตรียมใจให้พร้อมเผชิญกับทุกสิ่งทุกอย่างที่เข้ามาในชีวิตด้วย เพราะโลกและชีวิตนั้นเต็มไปด้วยความไม่แน่นอน มันมีความผันผวนปรวนแปรตลอดเวลา อย่างยากที่จะควบคุมให้เป็นไปตามใจได้ทุกอย่าง

ผู้ที่ไม่ประมาท คือผู้ที่ตระหนักถึงความไม่แน่นอน และดังนั้นจึงเตรียมใจไว้ให้พร้อมทั้งกับสิ่งที่เลวร้ายที่สุด ควบคู่ไปกับการพยายามป้องกันมิให้เกิดสิ่งเลวร้ายขึ้นมา

และขณะที่ทุกอย่างยังคงดูเหมือนปกติ ก็พยายามใช้ชีวิตให้มีคุณค่ามากที่สุด ไม่ปล่อยให้เวลาให้ล่วงเลยไปโดยไร้ประโยชน์ หรือลุ่มหลงมัวเมากับความสุข รวากับว่ามันจะอยู่กับเราตลอดไป

ผู้ที่ไม่ประมาท ย่อมเห็นคุณค่าของการฝึกใจให้เข้มแข็งมั่นคง และรู้เท่าทันความจริงของชีวิต เพื่อพร้อมเผชิญกับทุกสิ่งทุกอย่างที่เข้ามาในชีวิตไม่ว่าจะดีหรือร้ายก็ตาม เมื่อมีสติมั่นคงย่อมไม่หวั่นไหวยามภัยคุกคาม เมื่อมีปัญญา แม้ประสบทุกข์ก็ยิ่งเป็นสุขอยู่ได้

ด้วยเหตุนี้จึงไม่หวั่นเกรงต่อทุกข์ภัยที่เข้ามา
ทุกข์ภัยเหล่านั้นจะเกิดจากเคราะห์กรรม หรือไม่ ไม่สำคัญ
เพราะกรรมใหม่ที่สร้างขึ้นตามพุทธรูตินั้น
ย่อมมีอานุภาพมากกว่ากรรมเก่าเสมอ



เตรียมใจให้พร้อม

" ผู้ที่ไม่ประมาท
คือผู้ที่ตระหนักถึงความไม่แน่นอน
และดังนั้นจึงเตรียมใจไว้
ให้พร้อมทั้งกับสิ่งที่เลวร้ายที่สุด
ควบคู่ไปกับการพยายามป้องกัน
มิให้เกิดสิ่งเลวร้ายขึ้นมา
และขณะที่ทุกอย่างยังดูเหมือนปกติ
ก็พยายามใช้ชีวิตให้มีคุณค่ามากที่สุด
ไม่ปล่อยให้เวลาให้ล่วงเลยไปโดยไร้ประโยชน์
หรือลุ่มหลงมัวเมากับความสุข
ราวกับว่ามันจะอยู่กับเราตลอดไป"

พระไพศาล วิสาโล