

ตัดสินใจเลือก ที่จะมีความสุข

* นายแพทย์ทอดศักดิ์ เดชคง



ศิลปะและจิตวิทยา
การฝึกเพลงนูนมองต่างๆ
เพื่อเพิ่มเส้นทางความสุขในชีวิต

ตัวอย่าง



ตัวอย่าง



ตัดสินใจเลือก ที่จะมีความสุข

ตัวอย่าง
นายแพทย์เทอดศักดิ์ เดชคง



กรุงเทพมหานคร ● สำนักพิมพ์มติชน ● ๒๕๔๘

ชุดสารคดี

ตัดสินใจเลือกที่จะมีความสุข • นายแพทย์เทอดศักดิ์ เดชคง

พิมพ์รวมเล่มครั้งแรก : สำนักพิมพ์มติชน, ตุลาคม ๒๕๔๘

ราคา ๙๕ บาท

ข้อมูลทางบรรณานุกรม

เทอดศักดิ์ เดชคง, น.พ.

ตัดสินใจเลือกที่จะมีความสุข. กรุงเทพฯ : มติชน, ๒๕๔๘.

๑๔๔ หน้า : ภาพประกอบ.

1. การดำเนินชีวิต-ความสุข I. ชื่อเรื่อง

158.1

ISBN 974 - 323 - 566 - 3

ตัวอย่าง

บรรณาธิการ : ประยงค์ คงเมือง

หัวหน้ากองบรรณาธิการ : ภาณี ลอยเกตุ

ผู้ช่วยบรรณาธิการ : ศิริธาดา กองภา

พิสูจน์อักษร : ศรัวิไล ปานสีทา

คอมพิวเตอร์กราฟิก : กวรวลัย รุสสุรานนท์

ออกแบบปก-ศิลปกรรม : จิราพร รอดมา



สำนักพิมพ์มติชน

บริษัทมติชน จำกัด (มหาชน) : ๑๒ ถนนเทศบาลนครบาล กรุงเทพมหานคร ๑ เขตจตุจักร กรุงเทพฯ ๑๐๙๐๐ โทรศัพท์ ๐-๒๕๕๐-๐๐๒๑ ต่อ ๑๓๓๕ โทรสาร ๐-๒๕๕๙-๕๕๘๘

แม่พิมพ์สี-ขาวดำ : กองพิมพ์สี บริษัทมติชน จำกัด (มหาชน) ๑๒ ถนนเทศบาลนครบาล กรุงเทพมหานคร ๑ เขตจตุจักร กรุงเทพฯ ๑๐๙๐๐ โทรศัพท์ ๐-๒๕๕๐-๐๐๒๑ ต่อ ๒๔๐๐-๒๔๐๒

พิมพ์สี : บริษัทเซเว่น พรินติ้ง กรุ๊ป จำกัด ๕๕๕ ซอย ส.ธรนิรินทร์ ๕ ถนนประชาอุทิศ แขวงสามเสนนอก เขตห้วยขวาง กรุงเทพฯ ๑๐๓๒๐ โทรศัพท์ ๐-๒๒๗๙-๔๐๓๐-๕ โทรสาร ๐-๒๒๗๙-๔๑๘๖, ๐-๒๒๗๙-๔๕๖๒

ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา : นายปราโมทย์ ศิริเดช

จัดจำหน่ายโดย : บริษัทงานดี จำกัด (ในเครือมติชน) ๑๒ ถนนเทศบาลนครบาล กรุงเทพมหานคร ๑ เขตจตุจักร กรุงเทพฯ ๑๐๙๐๐ โทรศัพท์ ๐-๒๕๕๐-๐๐๒๑ ต่อ ๓๓๐๕, ๓๓๐๖ โทรสาร ๐-๒๕๕๐-๐๕๕๘

• www.matichonbook.com

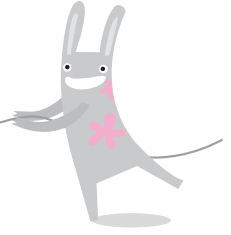


ตัวอย่าง

คำนำสำนักพิมพ์	๗
คำนำผู้เขียน	๘
๑. บทนำ : ต่างกันแค่ความรู้สึก	๑๔
๒. Best Choice But Hard to Choose	๑๘
๓. เข้มทิต ปณิธาน และตำนานชีวิต	๒๓
๔. ดัดสินใจที่จะมีความสุข	๒๖
๕. เรือ ๓ ลำ คน ๓ ประเภท	๓๐
๖. มีเป้าหมายเป็นเข็มทิศ	๓๕
๗. เป้าหมายที่ควรมีนั้นเป็นฉันทใด?	๔๐
๘. เมื่อการ “ได้ทำ” คือเป้าหมาย	๔๖
๙. ขอยากทำก่อน	๕๑

๑๐. เลือกทำสิ่งที่สำคัญที่สุด	๕๕
๑๑. ปั่นไปทำไปหากำไรดีกว่า	๕๙
๑๒. ความเชื่อมั่นก็เป็นเป้าหมายได้	๖๒
๑๓. กรรณาดำเราตัดด้วยเถิด	๖๕
๑๔. อย่าให้ความคาดหวังกลายเป็นแรงกดดัน	๖๙
๑๕. มองการณ์ไกล : ความสำเร็จจะระยะยาว	๗๔
๑๖. ไม่ได้เกิดมาเป็นอาหารนก (พ่อปลาไม่บอก)	๗๘
๑๗. หัวหน้าเปลี่ยนไป	๘๓
๑๘. ทริฐิแรงกล้า ทำตัวเองให้เดือดร้อน (แล้วยังไม่รู้ตัวอีก)	๘๘
๑๙. เรื่องหักมุม : เรื่องราวของความมอดทน	๙๔
๒๐. เรื่องของคุณวันเพ็ญ (อีกที)	๙๘
๒๑. แสงหาชัยชนะ (ทั้ง ๒ ฝ่าย)	๑๐๑
๒๒. สุนัขเด็กกับกล้วยไม้จิ๋ว และคำถามว่า “ทำอะไร?”	๑๐๖
๒๓. ปัญหาเป็นเรื่องธรรมดา	๑๑๐
๒๔. โชคดีหรือโชคร้ายนั้นยากจะตัดสิน	๑๑๔
๒๕. เรื่องเล่าจากผู้สูงวัย	๑๑๘
๒๖. “ลาออกดีไหม” ไม่สำคัญเท่า “อยู่เพื่ออะไร”	๑๒๓
๒๗. ผู้ค้นพบคุณค่าของชีวิต	๑๒๘
๒๘. “เห็นด้วย”	๑๓๒
๒๙. บรรลุธรรมที่ข้างถนน	๑๓๕
๓๐. ผู้บรรลุธรรมปรับตัวได้ มิใช่เคยชิน	๑๓๙

คำนำสำนักพิมพ์



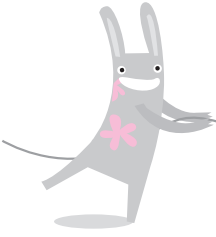
ตัวอย่าง

ธรรมชาติของชีวิตคือมีทั้งสุข เศร้า เหงา หัวเราะ ร้องไห้ ฯลฯ
คละเคล้าหมุนเวียนเป็นแรงขับเคลื่อนไปตามหนทาง

ตัดสินใจเลือกที่จะมีความสุข เล่นนี้ คือตัวอย่างและคำแนะนำ
เพื่อเพิ่มเส้นทางสู่ความสุขในชีวิตของแต่ละคน เสมือนเป็นศิลปะการใช้
หลักจิตวิทยา การเป็นฝ่าย 'รุก' เพื่อเข้าหาความสุข หรือกรุยทางให้
'ความสุข' สู่จิตใจ ด้วยการพลิกแพลงวิถีคิดและมองมุมที่แตกต่าง
จากกรณีตัวอย่างหลากหลายแง่มุม

ซึ่งนายแพทย์เทอดศักดิ์ เดชคง ใช้ปฏิบัติและให้คำปรึกษากับ
บุคคลต่าง ๆ จนเกิดประสิทธิผล และค้นพบคุณค่าของชีวิตในแง่มุม
ของตนเอง

สำนักพิมพ์มติชน



คำนำ ผู้เขียน

ตัวอย่าง

ความสุขเป็นสิ่งที่ทุกคนต้องการ แต่หากถามว่าแล้วเราเลือกได้หรือไม่ว่าตนเองจะมีความสุข คำตอบจากคนส่วนใหญ่ย่อมคล้ายกันว่าเราเลือกไม่ได้ที่จะมีความสุข เพราะปัญหาในยุคนี้ต่างก็หนักหน่วงและมากมายเป็นอย่างยิ่ง

ท่ามกลางปัญหาและความยากลำบาก จะมีคนจำนวนหนึ่งค้นพบว่า ที่จริงตนเองสามารถมีความสุขได้

ความสุขในรูปแบบนี้มีความคล้ายคลึงกันอย่างยิ่ง ไม่ว่าจะมาจากปากคำของอดีตเชลยสงคราม ผู้ที่พิการ ผู้ที่ตกงาน เรียนไม่จบ สูญเสียสิ่งสำคัญในชีวิต ฯลฯ

ผมยังจำได้ดีว่า ในการอบรมแกนนำเพื่อช่วยเหลือผู้ประสบปัญหาจากการตีมแอลกอฮอล์ครั้งหนึ่งนั้น มีผู้ที่ประสบอุบัติเหตุจากการตีมสุราจนต้องสูญเสียขาทั้งสองข้างไปและได้มาเล่าประสบการณ์

๘ ตัดสินใจเลือกที่จะมีความสุข

เป็นอุทาหรณ์แก่นักตีมือคนอื่น ๆ ที่จริงในวันเกิดเหตุเขาเองก็ตีไม่มากนัก แต่เพื่อน ๆ ของเขาต่างหากที่เมา และขับรถปาดหน้ารถบรรทุก ลีบล้อจนคนขับเกิดความหมั่นไส้และปาดใส่เข้าข้าง

นพดลเป็นผู้รับเคราะห์ทีในครั้งนั้น

แม้ว่าเขาจะไม่ได้บาดเจ็บอะไรมากในตอนแรก แต่ต่อมากลับเกิดแผลติดเชื้อร้ายแรงขึ้น และลุกลามขึ้นมาจากเท้าจนถึงต้นขา แพทย์เองก็พยายามรักษา และที่สุดแล้วก็แนะนำให้ตัดขาเพื่อรักษาชีวิต

สามารถปฏิเสธเพราะ “ขา” คือชีวิตสำหรับเขา

สามารถเป็นนักฟุตบอลดาวรุ่งที่กำลังเข้าสู่การเป็นนักฟุตบอลทีมชาติ ความที่มีฝีมือที่หาตัวจับได้ยาก ทำให้เขาผ่านการทดสอบเพื่อคัดเลือกนักฟุตบอลเยาวชนระดับประเทศ

เขาติด ๑ ใน ๘ คนจากทั้งหมดที่เข้าแข่งขันกว่าพันคน

โชคร้ายที่สุดได้มาเยือนสามารถแล้ว และเขาคิดว่าแม้ความตายก็ไม่อาจทำให้เขาเปลี่ยนใจยอมตัดขาได้

ในช่วงเวลาแห่งความเป็นความตาย ตอนที่สามารถติดเชื้อในกระแสเลือดเขาสับสนมองไม่สังการแล้วนั่นเอง คุณแม่ของเขาได้ตัดสินใจด้วยความรัก ให้คุณหมอดัดขาทั้ง ๒ ข้างเพื่อรักษาชีวิตไว้

คุณแม่รักเขาไม่ว่าเขาจะมีขาหรือไม่มีก็ตาม

สามารถตื่นขึ้นมาด้วยความรู้สึกไม่พอใจระคนความเศร้าเสียใจ เขาไม่อาจเป็นนักฟุตบอลได้อีกแล้ว วันแล้ววันเล่าเขาเอาแต่นอนซม ไม่ดูแลตนเอง มีแต่พ่อแม่เท่านั้นที่คอยดูแลเรื่องอาหารการกิน การบริหาร และกายภาพบำบัด

หลายเดือนผ่านไป สามารถก็ตื่นขึ้นจากความฝัน เขารู้สึกถึง

ความรักที่พ่อแม่มีต่อเขา มันทำให้เขาตัดสินใจที่จะ “ทำอะไรบางอย่าง” และออกจากความทุกข์ใจที่ไร้จุดสิ้นสุดนี้เสียที

เขาไม่ฆ่าตัวตาย ไม่เคยแม้แต่จะคิด

เขาตัดสินใจเข้าฝึกซ้อมการเป็นนักกีฬาบาสเกตบอล เป็นนักกีฬาบาสเกตบอลคนพิการนั่นเอง

ท่ามกลางการฝึกซ้อมอย่างเอาจริงเอาจัง จนทำให้วันนี้สามารถกลับมาเป็นนักกีฬาทีมชาติได้อีกครั้ง

เขาเพิ่งกลับจากการแข่งขันกีฬาคนพิการที่ญี่ปุ่นเมื่อเดือนมิถุนายน ปี ๒๕๔๘ นี้เอง

เขาให้สัมภาษณ์ว่าเขาเลือกแล้วที่จะทำให้ชีวิตมีความสุข เมื่อตัดสินใจได้แล้วถึงมือทำอะไรที่ทำให้เกิดคุณค่าและมีความสุข ทำความฝันแต่เดิมให้เป็นความจริงดีกว่าการมานั่งท้อแท้เสียตายชาติที่ไม่มีทางได้คืนมา

สามารถพบความสุขแล้ว เป็นความสุขที่เขา “เลือก” ด้วยตนเอง

สำหรับคนทั่วไปนั้น การจะมีความสุขอาจมิใช่สูตรสำเร็จหรือบะหมี่ซองที่ใส่น้ำร้อนทิ้งไว้สักพักก็กินได้ แต่มันเป็นศิลปะของแต่ละคนที่จะพลิกแพลงมุมมองต่างๆ จนเกิดความเข้าใจ และใช้วิถีคิดให้เกิดประโยชน์

เราต้องเข้าใจว่าวิถีคิดบางอย่างไม่ให้ประโยชน์ ทำให้เสียเวลาและควรทิ้งไปเสีย ขณะที่วิถีคิดบางอย่างที่ก่อให้เกิดกำลังใจ เป็นประโยชน์และส่งเสริมให้เกิดสติปัญญาสร้างสรรค์สิ่งใหม่

เรื่องราวที่ได้เขียนอยู่ในหนังสือเล่มนี้ เป็นการนำเสนอวิถีคิดและวิธีการบางอย่างที่ได้รับการพิสูจน์แล้วว่าทรงประสิทธิภาพ และ

หากใช้ได้อย่างเหมาะสมก็จะสามารถพลิกชีวิตของคนคนนั้นผู้ซึ่งกำลังเผชิญอุปสรรคสำคัญได้เลยทีเดียว

ประเด็นอย่างการตั้งเป้าหมายในชีวิต การสร้างแรงจูงใจแก่ตนเอง ตลอดจนการเปลี่ยนมุมมองในด้านบวก ล้วนแล้วแต่สามารถนำไปใช้เพื่อเสริมประสิทธิภาพของสติปัญญาได้ทั้งสิ้น ไม่เว้นแม้แต่การเลือกนำไปใช้เป็นบางเรื่องเท่านั้น ก็ยังส่งผลกระทบต่อด้านบวกอย่างชัดเจนต่อผู้ใช้

เมื่อบุคคลคนหนึ่งตื่นขึ้นมาจากความฝันร้ายแล้วตัดสินใจที่จะมีความสุขในชีวิต เมื่อนั้นเขาจะทำในสิ่งที่ควรทำ ละทิ้งในสิ่งที่ไม่สำคัญ แล้วหันมาเลือกในสิ่งที่ควรเลือก

เรามาตัดสินใจเลือกที่จะมีความสุขกันเถิด

ท้ายนี้ต้องขอขอบพระคุณหลวงพ่อกุศลและแม่ ขอบคุณแม่ห้องบู้คและลูกบู้คผู้เป็นกำลังใจ ขอบคุณสำนักพิมพ์มติชน ที่สนใจนำเสนอเรื่องราวออกมาเป็นรูปเล่ม ขอบคุณทุกท่าน ผู้ซึ่งถ่ายทอด “การตัดสินใจเลือก” อันมีประโยชน์ และขอบคุณลมหายใจที่ยังมีอยู่ในขณะนี้

นายแพทย์เทอดศักดิ์ เดชคง

ตัวอย่าง



ตัดสินใจเลือก ที่จะมีความสุข

ตัวอย่าง

นายแพทย์เทอดศักดิ์ เดชคง

