

ยินดีต้อนรับสู่ศูนย์ให้คำปรึกษา
ที่จะช่วยให้ทุกท่านเอาชนะ
ความคิดที่ป่วนแปรของตัวเอง

당신의 생각이 당신을
속이고 있다

เพราะชีวิตมีเรื่องทุกข
ฉันจึงต้องเริ่มคิด
เรื่องสุขให้ตัวเอง

Kim Sang-Joon
สิริภรณ์ สงวนสิน แปล

เพราะชีวิตมีเรื่องทุกข
ฉับจึงต้องเริ่มคิดเรื่องสุขให้ตัวเอง

ตัวอย่าง



הרשמה



เพราะชีวิตมีเรื่องทุกข ฉันจึงต้องเริ่มคิดเรื่องสุขให้ตัวเอง

คิม ชังจุน เขียน
สิริภรณ์ สงวนสิน แปล



กรุงเทพมหานคร สำนักพิมพ์มติชน 2568

บทนำ

การพบเจอโดยบังเอิญ ความสุขที่ไม่ได้คาดคิด



เมื่อเดือนกรกฎาคม ปี 2012 ผมซื้อกล้องวิดีโอมาโดยบังเอิญ หลังจากใช้ไปได้ไม่กี่ครั้งก็ไม่มีโอกาสได้ใช้อีกเลย ระหว่างที่คิดว่าจะเอากล้องไปทำอะไรดี ผมก็ผุดไอเดียขึ้นมาว่า ถ้าฉันก็ลองอัปวิดีโออัปโฮลตบน YouTube ดูสิ การอัปโฮลตวิดีโอไม่ใช่เรื่องยากขนาดนั้น ผมตีพิมพ์หนังสือมาแล้วกว่า 4 เล่ม จึงเอาเนื้อหามาจัดเรียงและค่อยๆ อัปโฮลตทีละเรื่องเป็นระยะเวลากว่า 2 ปีครึ่งจนเริ่มมีคนคอมเมนต์ใต้วิดีโอที่ผมอัปโฮลตเล่นๆ รวมถึงมีคนติดต่อผมมาเป็นการส่วนตัวบอกว่า ได้รับการช่วยเหลือและคำปรึกษาเป็นอย่างมากผ่านการดูวิดีโอ พอผมคิดได้ว่าวิดีโอที่อัปโฮลตเล่นๆ สามารถช่วยเหลือคนอื่นได้ ก็ยิ่งทำให้รู้สึกสนุกและมีความสุขมากขึ้น

ตอนแรก ผมลงเนื้อหาของหนังสือที่มีอยู่ หลังจากนั้น ก็เริ่มเขียนต้นฉบับการบรรยายขึ้นมา ด้วยความที่ผมเขียนบทความมากกว่า 20 ปี การเขียนต้นฉบับจึงไม่ใช่เรื่องยากมากนัก หลังจากผ่านไป 2 ปีครึ่ง ก็มียอดสั่งซื้อต้นฉบับมากกว่า 3,000 ฉบับ ผมรู้สึกเสียดายที่จะปล่อยมันทิ้งไปเปล่าๆ จึงคิดที่จะนำต้นฉบับเหล่านั้นมาจัดเรียงใหม่และตีพิมพ์เป็นหนังสือ

ในช่วงเวลานั้น ผมอัปโหลดวิดีโอเป็นร้อยคลิป ซึ่งไม่ใช่แค่การบรรยายเกี่ยวกับโรคต่างๆ อาทิ โรคซึมเศร้า และโรคตื่นตระหนก แต่ยังรวมถึงการบรรยายวิธีที่จะทำให้มีความสุข จิตใจของเราคืออะไร วิธีการผ่อนคลายจิตใจแถมมุมของจิตใจที่เราไม่สามารถรับรู้ ตอนนี้ช่อง YouTube ของผมมีผู้ติดตามและยอดวิวเพิ่มมากขึ้นจนรู้สึกราวกับอยู่ในโลกอีกใบ

ผมมีหลักในการอัปโหลดการบรรยายว่า จะไม่อัปโหลดเนื้อหาที่ผมไม่รู้ ไม่เคยมีประสบการณ์ หรือไม่เคยสัมผัสด้วยตัวเองมาก่อน ผมตั้งใจจะอัปโหลดเฉพาะสิ่งที่ผมรู้สึก ประสบพบเจอ และได้ตระหนักรู้แล้วเท่านั้น

ผมไม่ได้อัปโหลดวิดีโอเพราะอยากเป็นวิทยากรชื่อ-

ดังหรือเป็นคนดังบน YouTube เพียงแค่การบรรยายของ
ผมสามารถช่วยเหลือคนได้มาก ก็ทำให้ผมรู้สึกมีความสุข
อย่างที่ไม่เคยคาดคิดแล้ว เพียงแค่นี้ผมก็รู้สึกว่าคุณค่าตัวเองได้
รับมากมายเหลือเกิน ครั้งนี้ ผมได้รวบรวมการบรรยายที่
เคยอัปโหลดไว้มาจัดทำเป็นการบรรยายในรูปแบบหนังสือ
แม้จะยังไม่สมบูรณ์ก็ตาม มีบางท่านต้องการดูการบรรยาย
ของผมอีกครั้งในรูปแบบตัวอักษร และพวกเขาก็รู้สึกยินดี
เป็นอย่างยิ่งกับการตีพิมพ์เป็นหนังสือ

ผมเองก็ไม่ใช้คนที่สมบูรณ์แบบ ยังขาดตกบกพร่อง
และมักถูกเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ทำให้ไขว่เขวอยู่เสมอ ผมยัง
คงอยู่ท่ามกลางความกังวลและความเหงาในฐานะมนุษย์
ผมไม่ได้สมบูรณ์แบบ ไม่เคยสมบูรณ์แบบ และยังคงเป็น
แบบนี้ต่อไป ดังนั้น ผมจึงอยากบอกกับเพื่อนมนุษย์ด้วย
กันว่า ต่อให้เราไม่เพียบพร้อมและไม่สมบูรณ์แบบ เราก็
สามารถมีความสุขมากขึ้นได้ด้วยการเปิดใจให้กว้างขึ้น
ตราบใดที่ยังมีคนฟังแล้วรู้สึกว่าได้รับการช่วยเหลือ แม้จะ
เพียงแค่คนเดียว ผมก็จะยังคงอัปโหลดการบรรยายต่อไป
บน YouTube มีคนมากมายฟังการบรรยายของผม แต่มี
คนบอกว่าได้รับการช่วยเหลือและมีชีวิตที่เปลี่ยนไป ก็ทำ

ให้ผมยังอยากที่จะเดินทางต่อไปบนเส้นทางแห่งความสุข
สายนี้

หากเป็นไปได้ ผมหวังเป็นอย่างยิ่งว่าหนังสือเล่มนี้
จะสามารถปลอบโยนและมอบความอบอุ่นใจให้กับคุณได้
แม้จะเป็นเพียงแค่เล็กน้อยก็ตาม ขอขอบคุณครับ

คิมซังจุน จิตแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ ณ ห้องตรวจ

กุมภาพันธุ์ ปี 2015



1 นาที จิตใจคืออะไร

1. ความคิดของคุณกำลังส่องสว่างคุณอยู่
2. วิธีไม่ให้คุณถูกหอกแทงซ้ำสอง
3. ชีวิตก็เหมือนฝันที่ว่างเปล่า
4. หลบหนีออกจากคุกทางใจ
5. วิธีหลีกเลี่ยงภัย 3 ประการ
6. ถ้ารู้สาเหตุแล้วทุกอย่างจะคลี่คลายหรือเปล่า?

1.

ความคิดของคุณ กำลังล่อลวงคุณอยู่

อย่าต่อสู้กับความคิด เวลาที่สู้กับความคิด ความคิดนั้นจะยิ่งขยายใหญ่มากขึ้น ถ้าไม่อยากถูกความคิดชักจูง เราต้องฝึกที่จะไม่ตอบสนองกับความคิดที่ผุดขึ้นมา หากไม่สามารถลดความคิดให้น้อยลงได้ ก็ต้องฝึกที่จะไม่ตอบสนองต่อความคิดที่เกิดขึ้น ไม่ตอบสนองจนกว่าความคิดที่เกิดขึ้นนั้นจะหายไป

เรามักพูดว่าให้ใช้ชีวิตโดยคิดให้ดี
อีกทั้งเมื่อมีปัญหาให้กลุ้มใจ เราก็มักบอกว่าขอคิด
ดูก่อน เราจึงใช้ชีวิตอยู่กับความคิดตลอดเวลา
แต่มีสิ่งหนึ่งที่เราเข้าใจผิดไป
เราคิดว่าความคิดเป็นสิ่งที่เราตั้งใจสร้างขึ้นเอง
เราเชื่อว่าความคิดเป็นสิ่งที่ตั้งใจให้เกิดและเราเป็น
คนควบคุมเอาไว้ในกำมือ
แต่แท้จริงแล้วความคิดที่เราตั้งใจคิดนั้น มีแทบไม่
ถึง 1 เปอร์เซ็นต์ของทั้งหมดหรอก
ความคิดเป็นเพียงสิ่งที่เกิดขึ้นมาเอง แม้ว่าเราจะไม่
ได้ตั้งใจให้เกิด ความคิดก็ยังผุดขึ้นมานับครั้งไม่ถ้วน
แต่เรามักเข้าใจผิดว่า เราคือผู้สร้างความคิดนั้น
ความคิดไม่ได้อยู่ในการควบคุมของเราเลย ความคิด
เกิดขึ้นเองแล้วก็หายไปตามอำเภอใจ โดยไม่ขึ้นอยู่กับ
ความตั้งใจของเรา
ดังนั้น ในทางพุทธศาสนาจึงเปรียบความคิดเป็น
เหมือนสิ่งทีกระโดดจากต้นไม้หนึ่งไปอีกต้นไม้หนึ่ง เพราะ
เราคาดเดาไม่ได้ว่าสิ่งจะกระโดดไปที่ต้นไม้ไหน ความคิด
ของเราก็เช่นกันที่ไม่สามารถคาดเดาได้เลย

ผมขอยกตัวอย่างที่เราไม่สามารถควบคุมความคิดได้อย่างเหมาะสมให้ฟัง

ที่คลินิกมีผู้ป่วยบางคนต้องการที่จะลบอดีตทั้งหมด และเริ่มต้นชีวิตใหม่ และมีหลายคนถามหายาที่สามารถลบความทรงจำของตนเอง

ไม่ว่าจะเป็นความทรงจำที่เจ็บปวดสาหัสในอดีตที่ได้ รับจากพ่อแม่ ความเจ็บปวดที่ยังคงหลงเหลืออยู่จากรัก ที่ไม่สมหวัง ความทรงจำในอดีตที่ครอบครัวพังทลายเพราะ การพนัน ความทรงจำจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ หรือ ความทรงจำที่เต็มไปด้วยความรู้สึกผิดที่ขบถชนคนโดยไม่ ได้ตั้งใจจนเขาเสียชีวิต

ความทรงจำแย่ๆ เหล่านี้มักหวนกลับมาซ้ำแล้วซ้ำเล่า

หากเราสามารถควบคุมความคิดได้ เราก็ควรจะ ขัดขวางไม่ให้ความทรงจำที่เจ็บปวดเหล่านี้เกิดขึ้นมาได้ และเราควรที่จะยับยั้งไม่ให้ความคิดเหล่านั้นปรากฏขึ้นมา ในจิตใจของเราได้ด้วย

แต่เพราะเราควบคุมความคิดไม่ได้ตามที่ใจเราต้องการ จึงทำให้ผู้คนตามหายาที่สามารถลบความทรงจำของ

ตนเองออกไปได้

ความคิดไม่ได้เกิดขึ้นเพียงเพราะเราต้องการหรือ
หายไปเพียงเพราะเราไม่ต้องการ

เรามักพูดอยู่บ่อยๆ ว่า “ใช้ชีวิตไปเถอะ อย่ากังวล
เลย”

เราพูดเช่นนี้เวลาเห็นเพื่อน ญาติ หรือพ่อแม่กังวล
กับเรื่องที่ไม่จำเป็นต้องกังวล

แน่นอนว่าคนที่กำลังกังวลก็จะตอบกลับมาว่า “ฉัน
ก็ไม่ได้อยากกังวลหรอกนะ แต่มันคิดขึ้นมาเอง จะทำยังไง
ได้ล่ะ” หากเราสามารถควบคุมความกังวลได้แค่เพราะไม่
อยากคิดถึงก็คงจะดีไม่น้อย แต่ไม่มีใครที่ใช้ชีวิตโดยปราศ
จากความกังวล

“ลูกของเราจะออกไปเกิดอุบัติเหตุทางรถยนต์หรือ
เปล่า บริษัทของเราเป็นแบบนี้ต่อไปจะล้มละลายไหมปีนี้
ฉันจะสอบเข้ามหาวิทยาลัยไม่ติดหรือเปล่า ฉันจะถูกบริษัท
เลิกจ้างหรือบังคับให้ออกจากงานหรือเปล่า อาการปวด-
ท้องนี่คือเป็นมะเร็งหรือเปล่า อาการปวดศีรษะบ่อยๆ อาจ
เป็นเพราะมีเนื้องอกในสมองหรือเปล่า

ช่วงนี้สามีกลับบ้านดึกบ่อยๆ เขากำลังนอกใจอยู่

หรือเปล่า พอแก่ตัวไปแล้วจะต้องใช้ชีวิตอย่างแร้นแค้นโดยไม่มีเงินสำหรับวัยเกษียณหรือเปล่า ภรรยาจะจากไปก่อนทิ้งฉันให้อยู่ลำพังและกลายเป็นภาระของลูกๆ หรือเปล่า บางที ฉันอาจความจำเสื่อมหรือเป็นโรคหลอดเลือดสมองจนกลายเป็นภาระของครอบครัวหรือเปล่า” ต่างๆ นานา

ทุกครั้งที่กำลังลกับเรื่องเหล่านี้ คนรอบตัวมักพูดว่า “เถอะนะ จะกังวลอะไรนักหนา ไม่เห็นต้องไปกังวลเลยใช้ชีวิตไปเถอะ” แต่คำชี้แนะเช่นนี้กลับไม่ช่วยอะไร และไม่มีผลใดๆ ด้วย

ความคิดเป็นเพียงสิ่งที่เกิดขึ้นเอง

ความคิดไม่ใช่สิ่งที่เราสร้างขึ้น แต่เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นมาเองเท่านั้น

ขอยกตัวอย่างชายคนหนึ่งเพื่อแสดงให้เห็นว่าความคิดเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติได้อย่างไร

ชายคนหนึ่งออกจากบ้านเพื่อไปทำงาน

ทันทีที่เปิดประตูบ้าน ความคิดเกี่ยวกับบิลค่าสาธารณูปโภคที่ต้องจ่ายวันนี้ก็ผุดขึ้นมา เขาเริ่มกังวลถึงยอดเงินที่เหลือในบัญชี คิดขึ้นมามาว่าถ้าไม่จ่ายวันนี้ก็ต้องเสีย

ค่าปรับ พอเข้าลิฟต์ ก็นึกถึงอุบัติเหตุเกี่ยวกับลิฟต์ที่อ่านเจอในหนังสือพิมพ์เมื่อไม่กี่วันก่อน เกิดความกังวลขึ้นมาทันทีว่าฝ่ายดูแลอาคารตรวจสอบลิฟต์อย่างเหมาะสมหรือไม่ ช่างเถอะ เรื่องความเป็นความตายมันก็ขึ้นอยู่กับโชคชะตาทั้งนั้น เขาคิดแบบนี้ระหว่างที่ลงไปจอดตรงชั้นใต้ดินตอนที่สแตร์ตรถก็มีความคิดแวบเข้ามาในหัวว่า “จะซื้ออะไรเป็นของขวัญให้แม่ในวันเกิดที่กำลังจะมาถึงสัปดาห์นี้ดี” แม้ว่าเงินเดือนจะแทบไม่พอใช้ แต่ก็ยังต้องหาของขวัญให้แม่เพื่อไม่ให้ท่านเสียใจอีก แต่ทว่าก็ยังรู้สึกกังวลอยู่ดี

“ทำไมถึงมีเรื่องให้ใช้เงินมากมายขนาดนี้นะ”

เขาคิดเช่นนั้น ขณะที่กำลังขับรถออกจากบริเวณอพาร์ตเมนต์ ก็ได้ยินรายการวิทยุเกี่ยวกับสุขภาพของคนวัย 40 พอดี

ช่วงนี้มีคนวัย 40 ที่เสียชีวิตเฉียบพลันมากขึ้น และมักเกิดกับคนที่ได้รับความเครียดสูงและทำงานหนักเกินไป พอลองคิดดู ก็นึกได้ว่าช่วงนี้เขาเองก็ทำงานล่วงเวลาเป็นประจำ จึงรู้สึกกลัวขึ้นมา เขากังวลว่าหากตัวเองเป็นอะไรไป ภรรยาและลูกๆ จะใช้ชีวิตต่อไปอย่างไร

ระหว่างที่หยุดรถอสัญญานไฟจราจรแดงด้วยความ

กังวลใจต่างๆ เขาก็นึกขึ้นได้ว่าจะมีการโยกย้ายตำแหน่งใน
สัปดาห์นี้ หากในครั้งนี้อะเขายังไม่ได้รับการเลื่อนตำแหน่ง
แน่นอนว่าจะต้องรู้สึกอับอายต่อรุ่นน้องที่กำลังเลื่อนขึ้นมา
และก็ยังกังวลด้วยว่า ถ้าต้องลาออกจากบริษัทแล้วจะไปทำ
มาหากินอะไร

เรื่องนั้นก็เรื่องหนึ่ง แล้วช่วงนี้ทุกครั้งที่โทร. หาคุณ
แม่ เขารู้สึกว่าความทรงจำของท่านแยลงกว่าแต่ก่อน คิด
ว่าบางทีท่านอาจเริ่มมีอาการความจำเสื่อมแล้วหรือเปล่า
ถ้าเป็นอย่างนั้น ควรพาท่านมาอยู่ด้วยกันที่บ้านหรือเปล่า
แล้วภรรยาจะยอมรับได้ไหม ลูกๆ จะคิดอย่างไร

จากนั้นความคิดก็เริ่มหันไปทางลูกชายคนโต ช่วงนี้
ผลการเรียนของเขาตกลงอย่างมาก จึงกังวลว่าในอนาคต
เขาจะใช้ชีวิตอย่างไร จะสร้างโปรไฟล์ตัวเองได้อย่างเหมาะ-
สมหรือไม่ พอคิดถึงลูกๆ ก็ทำให้เขารู้สึกมีดหม่นลง

นอกจากเรื่องลูกๆ แล้ว เมื่อเวลาผ่านไป ตัวเขาเอง
ก็จะต้องเกษียณอายุ เรื่องเงินสะสมสำหรับวัยชราอันนี้ยัง
ไม่ต้องพูดถึงเลย แต่ทุกวันนี้สภาพการเงินแต่ละวันก็รัดตัว
จนรู้สึกท้อแท้ ดูเหมือนไม่มีอะไรที่เป็นไปในทางที่ดี พอสิม-
ดาตื่นขึ้นมาก็มีแต่ความกังวลต่างๆ ตลอดทั้งวันไม่มีอะไร

ที่คลี่คลายได้อย่างสบายใจ มีแต่ความกังวลอย่างต่อเนื่อง
อยู่ทุกวัน

ความคิดที่เกิดขึ้นของผู้ชายในตัวอย่างนี้ก็คงไม่ต่าง
จากผู้อ่านหนังสือเล่มนี้มากนัก

มีใครคิดว่าตัวเองไม่ได้เป็นแบบนี้บ้าง? ถ้านั่งลง
นั่งหลับตาลงสักครู่ แล้วสังเกตแค่จังหวะที่หน้าอกยกขึ้นลง
ตามลมหายใจเข้าออกเพียง 5 นาที

ในระยะเวลา 5 นาทีนี้ คุณจะไม่สามารถจดจ่ออยู่กับ
การยกขึ้นลงของหน้าอกขณะหายใจได้เลยแม้แต่แค่เพียง
30 วินาที

ในระหว่าง 5 นาทีนี้ คุณอาจคิดว่า “นี่ฉันกำลังทำ
อะไรอยู่ ทำไม 5 นาทีมันช่างยาวนานขนาดนี้นะ โอ๊ะ เดียว
ละครที่ฉันชอบก็จะเริ่มตอน 10 โมงแล้ว ต้องดูให้ได้สิ อ้อ
นี่ถึงตอนเที่ยงวันนี้ หัวหน้าพูดไม่เข้าหูเลย เอาเถอะ ฉัน
กลับไปจมอยู่กับความคิดอีกแล้ว เอาละ บอกตัวเองให้
จดจ่อกับการดูหน้าอกยกขึ้นลง...” พอพยายามจดจ่อกับ
หน้าอกได้เพียงชั่วครู่ ก็พบว่าเผลอตกอยู่ในความคิด
ฟุ้งซ่านอีกแล้ว

ปัญหาคือเรากำลังถูกความคิดล่อลวงอยู่

เราไม่สามารถควบคุมความคิดได้ และทุกครั้งที่ความคิดผุดขึ้นเหมือนเลขลอตเตอรี่ที่สุ่มขึ้นมา เรารู้สึกดีบ้าง รู้สึกแยบ้าง จมอยู่กับความกังวลบ้าง รู้สึกสิ้นหวัง บางครั้งก็หมดกำลังใจ ตลอดทั้งวันเราได้สัมผัสทั้งสวรรค์และนรกจากความคิดของเราเอง

แต่เรากลับไม่รู้ตัวเลยว่าเรากำลังหลงคิดว่าเราสามารถควบคุมความคิดของตัวเองและเลือกคิดได้ตามต้องการ

เราไม่รู้เลยด้วยซ้ำว่าความคิดของเรานั้นแปรปรวนแค่ไหน และเราก็ยังเชื่อมั่นและทำตามความคิดของตัวเองอย่างแน่วแน่ แม้ว่าความคิดนั้นจะไม่คงที่เลยก็ตาม

เมื่อวานนี้ได้ยินเพื่อนร่วมงานพูดว่าเราอาจได้เลื่อนตำแหน่ง ก็ทำให้รู้สึกดีขึ้น และคิดว่าชีวิตข้างหน้าจะราบรื่น แต่มาวันนี้ได้ยินว่าผลการเรียนของลูกชายตกลง ทำให้เกิดความกังวลว่าลูกชายจะใช้ชีวิตแบบที่สังคมเรียกว่า *ผู้แพ้*

แล้วความคิดเมื่อวานถูกต้องไหม หรือความคิดในวันนี้ต่างหากที่ถูกต้อง

การมองอนาคตในแง่บวกเมื่อวานที่ทำให้รู้สึกดี คือ

สิ่งที่ถูกต้องใช่ไหม หรือการมองอนาคตในแง่ลบในวันนี้
ต่างหากที่ถูกต้อง

หรือความคิดในตอนเช้าที่ตื่นขึ้นมาและรู้สึกเหนื่อย
ล้า ตอนไปล้างหน้าแล้วคิดว่า *อ้อ การใช้ชีวิตบนโลกช่าง
ยากเย็นจริงๆ* คือความคิดที่ถูกต้องไหม หรือความคิดใน
ตอนกลางวันเมื่อเห็นราคาหุ้นที่ลงทุนไว้ติดตัวสูงขึ้นจนรู้สึก
เต็มไปด้วยความหวังว่าตัวเองจะกลายเป็นเศรษฐีนั้นเป็น
ความคิดของเราจริงๆ

แล้วความคิดไหนกันล่ะที่เรียกว่าเป็นความคิดของ
เราจริงๆ

อย่าต่อสู้กับความคิด

ในแต่ละวัน ความคิดเราเปลี่ยนไปมาหลายรอบ
ทำให้อารมณ์เหมือนทะยานขึ้นไปโบยบินอยู่บนท้องฟ้า แต่
ไม่นานก็ร่วงลงมาอย่างรวดเร็ว แล้วความคิดไหนล่ะที่เป็น
ความคิดของเราจริงๆ

ความคิดไม่ใช่สิ่งที่เราควบคุมได้ แต่เป็นแค่สิ่งที่ผุด
ขึ้นมาเองเท่านั้น

อารมณ์ของเราก็เพียงแค่ล่องลอยไปตามความคิด

เหล่านั้น

เราแค่ไม่รู้ความจริงที่ว่า ความคิดกำลังหลอกลวง
เราอยู่ทุกวัน เล่นตลกกับเรา ทำให้เราตื่นเต้น แล้วก็กลับ
มาทำให้เราว่าวุ่นใจ

แน่นอนว่ามีน้อยคนที่รู้ว่าความคิดที่เราเชื่ออย่าง
หนักแน่นนั้นกำลังหักหลัง ทรมาน และเล่นตลกกับเราอยู่

ปัญหาคือ ไม่มีวิธีที่จะทำให้เราคิดน้อยลงได้ เพราะ
ความคิดนั้นผุดขึ้นมาเหมือนกับหน่อไม้หลังฝน ยิ่งเราพยายาม
หยุด มันก็ยิ่งผุดขึ้นมามากขึ้นไปอีก

การพยายามที่จะไม่คิดเรื่องร้ายๆ นั้นกลับยิ่งทำให้
เรื่องร้ายๆ ผุดขึ้นมาในความคิด

อย่าต่อสู้กับความคิด

เวลาที่ต่อสู้กับความคิด ความคิดนั้นจะยิ่งขยายใหญ่
มากขึ้น

ถ้าไม่อยากถูกความคิดชักจูง เราต้องฝึกที่จะไม่ตอบ-
สนองกับความคิดที่ผุดขึ้นมา

หากไม่สามารถลดความคิดให้น้อยลงได้ ก็ต้องฝึก
ที่จะไม่ตอบสนองต่อความคิดที่เกิดขึ้น ไม่ตอบสนองจน
กว่าความคิดที่เกิดขึ้นนั้นจะหายไป

การฝึกแบบนี้คือการสร้างกล้ามเนื้อให้กับจิตใจ
นั่นเอง

จิตใจก็เหมือนกล้ามเนื้อ ที่ต้องฝึกฝนทุกวัน ต้องได้
รับสิ่งดีๆ ได้เจอผู้ฝึกที่ดี และได้รับการออกกำลังกายทุก
วัน จึงจะทำให้กล้ามเนื้อจิตใจแข็งแรงขึ้นได้

หลายคนมักพูดว่าแค่ตั้งใจทำก็พอ

คำว่าตั้งใจได้แค่สามวันนั้น ไม่ได้เกิดขึ้นมาโดยไร้
เหตุผล จะตั้งใจไปทำไม ในเมื่อจิตใจก็สามารถเปลี่ยนแปลง
ได้ง่ายจากความคิดต่างๆ ที่ผุดขึ้นมา

แล้วเราจะอ่านหนังสือของพระอาจารย์ที่ไม่นับถือ
ไม่ว่าจะเป็นพระอาจารย์ชยเมธีหรือพระอาจารย์พ้อพอง
ไปเพื่ออะไร

เวลาอ่านหนังสือก็รู้สึกประทับใจคิดว่า “เฮอะ ฉัน
จะทำให้หัวใจกว้าง ปล่อยวางทุกอย่างลง รักเพื่อนมนุษย์ ละทิ้ง
ความโลภ” เวลาที่อ่านวลีเหล่านั้นก็รู้สึกเหมือนตัวเองกำลัง
จะเป็นคนใหม่ คนที่จะปล่อยวางทุกอย่างลง แต่วันถัดมา
กลับพบว่าตัวเองทะเลาะกับภรรยาในเรื่องเล็กๆ และดุด่า
ลูกๆ อยู่

แม้ว่าจะได้อ่านหนังสือดีๆ แต่ก็ยังเป็นเพียงชั่วขณะ

เท่านั้น พอผ่านไป 3 วัน เราก็กลับไปเป็นคนเดิม

สิ่งนี้เป็นเพราะเรายังไม่มีกล้ามเนื้อจิตใจ

ตอนนี้ ไม่ใช่แค่สร้างกล้ามเนื้อร่างกาย แต่ต้องสร้าง
กล้ามเนื้อของจิตใจด้วย

หากเราสร้างกล้ามเนื้อจิตใจได้ เราก็จะไม่ถูกความคิดต่างๆ นุดลากไปมา อาจุมมาหุ่นดีที่เคยเป็นกระแสนินเทอร์เน็ตบอกว่าใช้เวลาหลายปีกว่าจะฟิตร่างกายได้ขนาดนั้น กล้ามเนื้อของจิตใจก็เหมือนกัน ต้องใช้เวลานานพอสมควรกว่าที่เราจะสามารถใช้น้ำกดลงไปแล้วรู้สึกว้า “อ้อ อย่างน้อยก็ไม่ได้อ่อนโยนยวบยาบเหมือนสายน้ำสักหน่อย”

การสร้างกล้ามเนื้อจิตใจเหมือนกับการที่เราต้องอดทนไม่กินสิ่งที่อยากกินและเลือกกินนอกไก่แทน ต้องไปออกกำลังกายที่ฟิตเนสทุกวัน วันละ 2-3 ชั่วโมง

แล้วทำไมเราต้องลงทุนเวลาไปกับร่างกายที่เดียวก็เสื่อมสลายไปเมื่อเราตายด้วยละ การมีชิกซ์แพ็กหรือหุ่นดีจะทำให้ชีวิตเรามีความสุขขึ้นมาทันทีหรือ

แค่ได้वादคนอื่นจะทำให้ชีวิตของคนนั้นมีความสุขขึ้นหรือ เหมือนกับคนที่คิดว่าเมื่อรวยแล้วจะมีความสุขทันที แต่หลายคนที่ถูกตลอดเตอรัรางวัลที่ 1 กลับต้องหย่า-

ร้างกับคู่ครองเพราะเงินก้อนนั้น ต้องตัดความสัมพันธ์กับ
เพื่อนฝูง และต้องใช้ชีวิตหลบๆ ซ่อนๆ ในอพาร์ทเมนต์หรู
เพราะกลัวใครจะมาแย่งขโมยเงินไป แบบนี้คือชีวิตที่มี
ความสุขแล้วหรือ

เข่าว่ากันว่า ถ้ามีเงินมากมายจะทำให้มีความสุข
แล้วทำไมบรรดานักธุรกิจแซโบลหลายคนถึงฆ่าตัวตาย
ทำไมดารานักแสดงชื่อดังที่มีทั้งเงินและชื่อเสียงมากมาย
ถึงฆ่าตัวตาย

พวกเขาฆ่าตัวตายเพราะเงื่อนไขเหล่านั้นไม่ได้ทำให้
ชีวิตมีความสุขนั่นเอง

ชีวิตที่มีความสุขจริงๆ คือชีวิตของคนที่สร้างกลับมาเนื้อใจ

โปรดลงทุนเวลาไม่กี่ปี ไม่สิ อาจหลายสิบปี ในการ
สร้างกลับมาเนื้อของจิตใจให้แข็งแรง

เราต้องฝึกที่จะไม่ให้ตัวเองถูกดึงไปตามความคิดที่
เกิดขึ้นในแต่ละวัน ฝึกที่จะไม่ตอบสนองต่อความคิดเหล่านั้น

เช่น อ้อ ตอนนี้ฉันกำลังโกรธอยู่ ตอนนี้ฉันกำลัง

กังวลอยู่ ฉันกำลังกังวลว่าลูกชายจะเป็นอะไรไปหรือเปล่า หรือตอนนี้กำลังกังวลว่าตัวเองจะไม่ได้เลื่อนตำแหน่ง

จงเฝ้าสังเกตความคิดของตัวเองอยู่เสมอ ในตอนแรกอาจยังทำไม่ได้ แต่ให้ลองแคะมองมันราวกับเป็นความคิดของคนอื่นอย่างนั้นไปเรื่อยๆ

เมื่อเฝ้าสังเกตความคิดของตัวเองอย่างต่อเนื่องเช่นนี้เป็นเวลาหลายปี เราจะไม่รู้สึกถูกความคิดเหล่านั้นชักจูงอีกต่อไป

เพียงแคะมองว่าความคิดเป็นเพียงสิ่งที่เกิดขึ้นและหายไป ความกังวลและความทุกข์ใจเพราะถูกพัดพาไปจะน้อยลง

เราจะเริ่มตระหนักว่าตัวเองคิดมากมาขนาดไหน และความคิดเหล่านั้นทำให้เราไม่สามารถอยู่กับปัจจุบันได้

เราจะตระหนักได้ว่าเราติดอยู่กับความคิดไร้สาระจนไม่สามารถใช้ชีวิตอยู่กับปัจจุบันในตอนนี้ได้

เมื่อเราหยุดต่อสู้กับความคิดของตัวเอง ปัจจุบันก็จะสงบสุข และเราก็จะได้อยู่กับตัวเองในขณะนี้

และลองทำสมาธิดู สมาธิจะช่วยให้เราไม่ตอบสนองต่อความคิดของตัวเองได้เป็นอย่างดี ไม่ว่าจะใช้วิธีไหนก็ได้

ทั้งนั้น แคล้งเกิดการยกและยุบของหน้าอกที่ขณะหายใจ หรือจะสังเกตความรู้สึกขณะที่ลมหายใจสัมผัสปลายจมูก กิติ หรือจะลองสังเกตท้องที่พองขึ้นและแฟบลงขณะหายใจ ก็ได้เช่นกัน

วิธีการทำสมาธิแบบไหนกิติทั้งนั้น แค่นั่งหลังตรงสบายๆ ไม่จำเป็นต้องนั่งขัดสมาธิ แค่วันละ 5 นาทีสบายๆ แล้วค่อยเพิ่มเวลาเป็น 10 นาที 15 นาทีเช่นนี้

การทำสมาธิคือช่วงเวลาที่จะช่วยให้จิตใจได้พักผ่อนคลายจากการใช้งานอย่างหนักเพราะความคิดตลอดทั้งวัน เมื่อมีเวลาให้จิตใจได้พักผ่อนมากขึ้น จิตใจที่ผ่อนคลายจะทำให้กล้ามเนื้อของจิตใจแข็งแรงขึ้นด้วย

ตอนนี้ ลองหยุดยึดติดกับร่างกาย แล้วหันมาดูแลจิตใจ

ลองลงทุนเพียงแค่ 1 ใน 10 ที่เราทุ่มเทให้ร่างกายดู แล้วจิตใจที่วิ่งเต้นเหมือนลิงจะสงบลงทีละนิด ทำให้มีพลังในการควบคุมจิตใจของตัวเองได้

เมื่อเรามีพลังควบคุมจิตใจได้ เราก็จะหลุดพ้นจากความคิดที่แสนแปรปรวน รวมถึงหลุดพ้นจากความว้าวุ่นของความคิดเล็กๆ น้อยๆ ได้อีกด้วย

ถึงแม้ว่าสิ่งนี้จะทำได้ง่ายมาก แต่ต้องใช้เวลานาน
เมื่อกล้ามเนื้อจิตใจเราแข็งแรง ก็จะไม่มียะไรให้กลัวหรือ
กังวล เพราะเรามีพลังที่จะมองความคิดที่พัดผ่านไปมาโดย
ไม่ต้องสนใจ เอาละ คุณลองทำใช่ไหมละ

การลงมือปฏิบัติคือหน้าที่ของเจ้าตัวเท่านั้น หยุด
กังวลเกี่ยวกับร่างกายแล้วหันมาสนใจจิตใจแทน

แล้วเราจะหลุดพ้นจากความคิดที่คอยมาเล่นตลก
กับเราได้

2.

วิธีไม่ให้ถูกhookแกงข้าสอง

หากต้องการหลีกเลี่ยงไม่ให้ถูกhook เล่มที่ 2 แกง เราต้องไม่ตอบสนองต่อคำพูดของเจ้าจอมนิทาหรือเจ้าตัวขี้นที่อยู่ในตัวเรา พวกมันไม่ใช่ตัวตนของเรา เช่นเดียวกับความคิดทั้งหลายที่ผุดขึ้นมาก็ไม่ใช่ของเรา พวกมันอาศัยอยู่ภายในตัวเราเสมอ และกำลังเล่นสนุกอยู่ต่างหาก ยิ่งพวกมันเห็นว่าเราคล้อยตาม พวกมันก็จะยิ่งสนุกและออกมาเล่นกับเราเรื่อยๆ

ในชีวิตเราจะต้องเผชิญกับเรื่องเศร้า เจ็บปวด และความไม่ยุติธรรมมากมายซึ่งเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ ยิ่งเรายอมรับความจริงเหล่านั้นได้เร็ว ก็ยิ่งดีต่อสุขภาพจิตของเรา

เราควรคิดว่าร่างกายคือที่อยู่ของโรคภัยต่างๆ และชีวิตของเราต้องมีจุดจบที่เรียกว่าความตาย ความรักที่เคยมี สักวันหนึ่งก็จะจางหายไป เมื่อได้เข้าทำงานที่บริษัท สักวันหนึ่งเราก็ต้องออกไป ไม่ว่าจะเพราะเกษียณอายุ ลาออกก่อนเกษียณ หรือถูกเลิกจ้าง ลูกๆ ที่เราเลี้ยงดูมาเป็นอย่างดี ทุ่มเทเงินไปมากมาย สุดท้ายก็ต้องจากอ้อมแขนเราไปในวันหนึ่ง นอกจากนี้ เราต้องรู้ว่าไม่ใช่เพียงแค่เรา แต่สักวันคนรอบข้างก็ต้องตายจากไปเช่นกัน ไม่ว่าจะเป็นพ่อแม่ ภรรยา สามี ต่างต้องตายจากกันไป และหากโชคร้ายถึงขีดสุดก็คือลูกๆ เป็นฝ่ายตายจากไปก่อน เรามีเรื่องเศร้า เจ็บปวด และทุกข์ระทมเช่นนี้ จึงทำให้บางครั้งหัวใจเอ่อล้นไปด้วยน้ำตา จนอยากร้องไห้ออกมาให้เต็มที่เมื่ออยู่ตามลำพัง

หอกเล่มแรก และหอกเล่มที่ 2

เมื่อสัปดาห์ที่แล้ว ชายคนหนึ่งที่เพิ่งสูญเสียภรรยา

เดินทางมาที่โรงพยาบาล ในบางครั้ง เขาเคยมาโรงพยาบาลพร้อมภรรยาด้วยอาการนอนไม่หลับ ผมได้ยินว่าภรรยาของเขาป่วยเป็นมะเร็งแต่ไม่คิดว่าเธอจะจากไปเร็วขนาดนี้ เขาบอกว่าอยู่ดีๆ น้ำตาก็ไหลออกมาไม่หยุด และทุกครั้งที่เราเห็นหน้าลูกๆ ก็แทบกลืนน้ำตาไว้ไม่อยู่

เราสามารถเปรียบเทียบความเศร้า ความเจ็บปวด และบาดแผลที่ได้รับจากคนอื่นนั้นเหมือนดอกที่ทิ่มแทงลงไป ในใจ ดอกเล่มนี้แทงลึกทะลุหน้าอก ทำให้เจ็บปวดหัวใจ บอบช้ำ และเต็มไปด้วยความทุกข์ทรมานอย่างแสนสาหัส สิ่งที่เราควรทำคือ ดึงดอกนั้นออกมาเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดบาดแผลอีกเสบ แล้วบาดแผลนั้นก็จะสามารถหายได้แม้จะต้องใช้เวลานานแค่ไหนก็ตาม

แต่เรามักไม่รู้ว่หลังถูกดอกเล่มแรกแทงเข้าไปแล้ว เรากลับกลายเป็นคนที่เอาดอกเล่มที่ 2 แทงซ้ำเข้าไปในใจตัวเอง

เราถูกแทงจากดอก 2 เล่ม โดยที่เราเพียงแค่ว่คิดถึง การถูกดอกเล่มแรกแทงเข้าไป แต่ไม่เคยคิดว่จะมีดอก เล่มที่ 2 เราต้องดึงดอกเล่มแรกออกให้เร็วที่สุด แต่เรา กลับปล่อยแทงดอกเล่มที่ 2 ซ้ำลงไปจนทำให้บาดแผลหาย

ช้า และบ่อยครั้งทำให้เราสูญเสียแรงใจจนแตกสลายไป

แล้วหอกเล่มที่ 2 ที่ทีมของเราคืออะไร การที่รู้ว่าเรากำลังแทงตัวเองด้วยหอกเล่มที่ 2 จะช่วยให้จิตใจของเราสงบลงได้ หลายครั้งที่เราแทงหอกเล่มที่ 2 ซ้ำลงไปโดยไม่รู้ตัว ไม่ว่าจะด้วยติดเป็นนิสัยหรือจากจิตใต้สำนึก ดังนั้นเมื่อเราตระหนักถึงการมีอยู่ของหอกเล่มที่ 2 เพียงแค่รู้ตัว เราก็จะสามารถจดจ่อกับการดึงหอกเล่มแรกที่เราแทงมาออกโดยไม่ทำให้บาดเจ็บแผลลึกขึ้นอีก

แล้วหอกเล่มที่ 2 คืออะไรกันแน่ มันคือการที่เราแทงตัวเองอย่างเจียบๆ โดยที่ไม่รู้ตัวจนติดเป็นนิสัย มันถูกลงโปรแกรมเอาไว้เหมือนคอมพิวเตอร์ ที่พอกดสวิตช์ก็ปรากฏหน้าจ่อวินโดว์ขึ้นมาในเสี้ยววินาที เราต้องรู้ว่าโปรแกรมนี้สร้างขึ้นมาอย่างไรจึงจะสามารถหยุดการทำงานโดยอัตโนมัติเช่นนี้ได้ ต่อให้หยุดไม่ได้ก็ไม่เป็นไร แค่เพียงรับรู้ถึงสิ่งนี้ หอกเล่มที่ 2 ก็แทบจะไม่สามารถทำร้ายเราได้ อีกแล้ว

ตัวอย่างของหอกเล่มที่ 2

ผมจะขอยกตัวอย่างหอกเล่มที่ 2 ที่ทีมเราให้ฟัง

ผู้ชายวัย 40 ปีกกลางๆ คนหนึ่งรู้สึกท้อแท้ไม่ค่อยดี คิดว่าน่าจะมีอะไรผิดปกติจึงมารับการส่องกล้องตรวจภายใน และผลก็ออกมาว่าเขาเป็นมะเร็งกระเพาะอาหาร พอได้ยินคำนั้นจากคุณหมอ เขาก็รู้สึกว่า ชีวิตจบสิ้นแล้ว เมื่อคิดถึงการผ่าตัดและเคมีบำบัดที่ต้องเผชิญในอนาคต เขาก็รู้สึกหนาวสั่นขึ้นไปถึงกระดูกสันหลัง รู้สึกกลัวว่าการมีอยู่ของตัวเองจะหายไปจากโลกนี้ตลอดกาล อีกทั้งยังห่วงลูกๆ ที่ยังเล็ก และภรรยาที่จิตใจบอบบางว่าจะสามารถใช้ชีวิตต่อไปตามลำพังได้หรือไม่หลังจากที่ตัวเองจากไป ความคิดต่างๆ นานาและความสิ้นหวังเหล่านี้ทำให้เขารู้สึกอยากตายไปเสียให้ได้

ชายคนนี้ถูกหอกเล่มแรกที่ชื่อว่ามะเร็งปักเข้าไปในใจ หอกนี้ทะลุผ่านอกและฝังลึกอยู่ในใจอย่างเจ็บปวดเกินบรรยาย

แต่จริงๆ ก็เกิดความคิดขึ้นมาว่า “ชีวิตของฉันไม่มีอะไรที่เป็นไปได้ด้วยดีเลย สุดท้ายก็ต้องจบลงแบบนี้ ตอนเด็กก็เติบโตมาอย่างยากจนเพราะพ่อแม่ไม่ดี หน้าที่การงานก็ไม่ได้น่าภูมิใจพอที่จะเล่าให้คนอื่นฟังได้ ไม่มีอะไรที่ทำแล้วออกมาได้เรื่องสักอย่าง สุดท้ายยังต้องมาเป็นแบบ

นี่อีก อะไรกันนี่” ชีวิตของเขาเต็มไปด้วยความเศร้าเหมือนว่าทุกอย่างไม่เคยดำเนินไปในทางที่ดีเลยสักครั้ง เขารู้สึกว่าการเจ็บป่วยครั้งนี้เหมือนเป็นผลจากการที่ตัวเองทำผิดพลาดในอดีต ณ ตอนนั้น ความผิดพลาดในอดีตก็ผุดขึ้นมา รู้สึกผิดและเสียใจกับชีวิตที่ผ่านมาของตัวเองจนนึกเกลียดตัวเอง “ทำไมฉันถึงใช้ชีวิตให้ดีไม่ได้ ทำไมต้องถูกลงโทษแบบนี้”

เขาหมดกำลังใจที่จะต่อสู้กับโรคร้าย สรุปลงไปแล้วว่าโรคร้ายนี้ไม่มีทางที่จะดีขึ้นได้ เพราะกำลังถูกลงโทษจากบาปและสิ่งที่เคยทำผิดพลาดในอดีต

นี่คือหอกเล่มที่ 2 คือความคิดที่ว่า ชีวิตไม่มีทางคลี่คลายไปในทางที่ดีได้ และโรคร้ายคือการลงโทษจากบาปกรรมของตัวเอง หอกเล่มที่ 2 นี้ยังทำให้บาดแผลจากหอกเล่มแรกลึกขึ้น และทำให้เขาสูญเสียความหวังไปทั้งหมด

คนที่ชีวิตราบรื่น มีตำแหน่งดีๆ หน้าที่การงานดีๆ และเงินทองมากมาย หรือแม้แต่คนที่ชีวิตดำเนินไปได้ด้วยดีก็ป่วยเป็นโรคร้ายเช่นกัน เพราะทุกคนล้วนมีร่างกายจึงต้องเจ็บป่วยเป็นเรื่องราวธรรมดา เบื้องหลังข่าวประณานบริษัทกลุ่มแชโบลที่กลับจากการไปอยู่ต่างประเทศเป็นระยะเวลา

นาน คือการไปรักษามะเร็งที่โรงพยาบาลชื่อดังในต่างประเทศ นักแสดงสาวที่ประสบความสำเร็จก็เสียชีวิตจากมะเร็งกระเพาะอาหารในวัยเพียง 30 ปี หรือแม้แต่ นักกฎหมายอนาคตไกลก็เสียชีวิตกะทันหันจากโรคเส้นเลือดในสมองแตกตั้งแต่อายุน้อย

ไม่ว่าชีวิตเราจะราบรื่นหรือยากลำบาก โรคภัยก็จะมาหาเราเข้าสักวันหนึ่งอยู่ดี แต่เขากลับโทษชีวิตที่บิดเบี้ยวของตัวเองว่าเป็นต้นเหตุที่ทำให้มะเร็งมาหา ในชีวิตของทุกคนล้วนเคยทำผิดพลาด ทำร้ายคนอื่น และถูกคนอื่นทำร้ายทั้งนั้น ไม่มีใครที่ใช้ชีวิตได้อย่างถูกต้องสมบูรณ์แบบทั้งหมด นี่จึงเป็นเหตุผลที่ผมชอบตำนานเทพเจ้ากรีก เทพเจ้าเหล่านั้นตามีดบอดเพราะความโลภ พวกเขาปล่อยวางภรรยาที่เป็นมนุษย์ที่มีสามีแล้ว หรือโยนมนุษย์ให้ตกอยู่ในชะตากรรมอันโหดร้ายแค่เพียงเพราะว่าไม่ชอบใจมนุษย์เหล่านั้น พวกเขาตามีดบอดด้วยความหึงหวงและสาปแช่งมนุษย์ผู้หญิงที่เป็นศัตรูความรักของตัวเอง หากเทพเจ้าเป็นเช่นนี้ แล้วมนุษย์จะเป็นอย่างไร แม้แต่ในคัมภีร์พันธสัญญาเดิมเองก็ยากที่จะเจอมนุษย์ที่สมบูรณ์แบบ บ้างก็หลงระเหิรไปกับความฟุ้งเฟ้อ เต็มไปด้วยความอวดดี แสดง

ความโห้งจนทำชีวิตตัวเองพัง หรือบางคนก็ถูกความโลก
นำชีวิตให้ตกต่ำสู่รอกเวจี

แต่ทันทีที่ชายคนนี้รู้ตัวว่าเป็นมะเร็ง เขากลับคาด-
หวังให้ชีวิตที่ผ่านมาของตัวเองสมบูรณ์แบบ เขาเกลียดชัง
โทษตัวเอง และรู้สึกผิดที่ชีวิตที่ผ่านมาของตัวเองไม่สม-
บูรณ์แบบ ไม่เพียงแค่ว่าต้องยอมรับชีวิตที่ผ่านมา แต่ตอนนี้
เขายังต้องรับมือกับหอกเล่มแรกที่ชื่อมะเร็งที่กำลังทิ่มแทง
เข้ามาจนแทบเสียชีวิต ช้ำยังโทษตัวเอง แทงตัวเองซ้ำด้วย
หอกเล่มที่ 2 จนไม่มีเรี่ยวแรงมากพอที่จะลุกกลับขึ้นมายืน
ได้อีกครั้ง

ทั้งหมดนี้เป็นเพราะเจ้าจอมนิทนากับเจ้าตัวขี้น้อย
ภายในตัวเราที่รอจังหวะจะแทงหอกเล่มที่ 2 ใส่เราอยู่ตลอด
เวลา

หัวใจและความคิดก็ไม่ใช่ของเรา

ขอแค่มีโอกาส ไม่ว่าจะเกิดเรื่องดีหรือแย่กับเรา
เจ้าจอมนิทนในตัวเราก็คงพร้อมจะใช้ข้ออ้างต่างๆ มาจู่โจม
เราเสมอ การจู่โจมนี้เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ และเราเองมัก
ไม่ทันสังเกต เพราะมันกลายเป็นส่วนหนึ่งของบุคลิกของ

เราไปแล้ว ดังนั้นอย่าไปฟังคำพูดที่เจ้าจอมนิพนากับเจ้าตัว
ขี้นพุดถึงเราเลย พวกมันมักจะบ่น ตำหนิ และผลักเราให้
ตกอยู่ในสถานการณ์ยากลำบากโดยไม่เกี่ยวข้องกับตัวตน
ที่แท้จริงของเราเลย และเมื่อเราเห็นตรงกับความคิดของ
พวกมัน ก็เหมือนกับการยื่นธงแห่งชัยชนะให้กับพวกมัน
ไปเอง

ใจของเราไม่ใช่ของเรา และความคิดก็ไม่ใช่ของเรา
เช่นกัน เรามักเชื่อว่าสิ่งที่เราคิดทั้งหมดเป็นของเรา เราจึง
เชื่อมั่นในความคิด ทั้งที่ความจริงเราทำไม่ได้แม้แต่จะ
ควบคุมมันได้ ถ้าอย่างนั้นความคิดเหล่านั้นจะเป็นของเรา
ได้อย่างไร มันเป็นเพียงสิ่งที่เกิดขึ้นมาในหัวของเราเท่านั้น
ไม่ใช่ความคิดของเรา สิ่งนี้เรียกว่า “ความคิดอัตโนมัติ”
หรือ “การเหมารวมเชิงลบ” สิ่งเหล่านี้เป็นเหมือนไวรัส
คอมพิวเตอร์ที่เข้ามาและทำตัวเสมือนเป็นส่วนหนึ่งของ
โปรแกรม จนถึงจุดหนึ่งก็ทำให้คอมพิวเตอร์ค้าง คอมพิว-
เตอร์รับไวรัสเข้ามาโดยคิดว่าเป็นส่วนหนึ่งของโปรแกรม
ทั้งที่มันไม่ใช่ แต่เป็นผู้บุกรุกจากภายนอกที่แอบแฝงตัว
เข้ามา และทำลายโปรแกรม เหมือนกับค่านิยมหรือความ
เข้าใจผิดที่เราซึมซับมาในชีวิตก็มักมาในรูปแบบของเจ้า

จอมจินทาและเจ้าตัวขึ้นที่แอบเข้ามาอยู่ในใจเรา ทำ
เสมือนประหนึ่งเป็นความคิดของเราเอง แล้วจู่ๆ ก็จู่โจม
จนเราล้มลง

ความจริงตรงนี้ง่ายมากๆ

ผู้ชายคนนี้ป่วยเป็นมะเร็ง และต้องเตรียมใจเข้ารับ
การรักษา ซึ่งไม่ว่าใครก็ต้องเจ็บป่วยด้วยกันทั้งนั้น

แต่หลังจากที่เขาถูกหอกเล่มแรกที่ชื่อมะเร็งแทง
เข้าไปแล้ว เขาก็กลับแทงตัวเองซ้ำด้วยหอกเล่มที่ 2 โดย
อัตโนมัติทั้งที่ยังไม่ได้ดึงหอกเล่มแรกออก

การแทงหอกเล่มที่ 2 กลายเป็นนิสัยของเราไปแล้ว
และหอกเล่มที่ 2 นี้จะพุ่งตรงไปที่หัวใจของเราเสมอ โดยที่
เราไม่รู้ตัว

ผู้หญิงคนหนึ่งที่เคยรักกับแฟนหนุ่ม ซึ่งแฟนหนุ่ม
บอกเลิกเพียงเพราะความรักที่จี๊ดจางลง แต่เธอกลับคิดว่า
ตัวเองถูกทิ้งเพราะตัวเองไม่มีเสน่ห์ หน้าตาน่าเกลียด และ
ไม่ดีพอที่จะมีแฟน ความสัมพันธ์ชายหญิงไม่มีฝ่ายใดดีกว่า
หรือแย่กว่ากัน เพียงแค่ 2 คนที่ไม่เหมาะสมกันมาเจอกัน
เท่านั้นเอง หรือบางทีเธออาจโชคร้ายไปเจอกับคนเจ้าชู้ที่
ชอบนัดเจอผู้หญิงคนนั้นคนนี้ไปเรื่อยก็เป็นไปได้ มันก็แค่

นั่นเอง

หลังจากเลิกกับแฟน เธอก็ถูกแทงด้วยหอกเล่มแรก
แล้วก็แทงตัวเองซ้ำด้วยหอกเล่มที่ 2 จากสิ่งที่ตัวเองคิดไป
เอง

“เจ้าจอมนิบกา” ภายในตัวเรา ที่คอยจู่โจมเมื่อมีโอกาส

ขอยกอีกหนึ่งตัวอย่างให้ฟัง ผู้หญิงคนหนึ่งตื่นสาย
จึงรีบออกไปทำงานและขับรถไปชนท้ายกับรถคันข้างหน้า
โชคดีที่ไม่เกิดอุบัติเหตุใหญ่โต เพียงแค่กันชนด้าน
หน้ายุบเท่านั้น หลังจากเธอโทร. ติดต่อบริษัทประกันและ
จัดการทุกอย่างจนเสร็จเรียบร้อยก็ขับรถไปทำงานต่อ ใน
ขณะที่จิตใจที่ตกใจกับอุบัติเหตุเริ่มสงบลงเล็กน้อย เธอก็
เริ่มดึงหอกเล่มที่ 2 ออกมา

“ทำไมฉันโง่งงแบบนี้นะ ทำไมถึงมองไม่เห็นรถคัน
ข้างหน้า เหยียบเบรกช้าอะไรแบบนี้” เมื่อคิดทบทวนดูแล้ว
ก็รู้สึกเหมือนชีวิตช่วงนี้เต็มไปด้วยเรื่องผิดพลาด จำได้ว่า
เมื่อวานก็ถูกเจ้านายตำหนิเรื่องแผนงานที่เขียนไม่ดีพอ
และในระหว่างทางไปที่ทำงานก็นึกถึงลูกสาววัย 4 ขวบ

ที่ต้องฝากศูนย์รับเลี้ยงเด็ก รู้สึกเหมือนตัวเองไม่สามารถเป็นแม่ที่ดีให้กับลูกได้ และไม่มีความสามารถที่จะเลี้ยงลูกได้เลย แถมยังทำงานบ้านไม่เก่ง จัดการค่าใช้จ่ายในบ้านตามงบไม่ได้เลย รู้สึกเหมือนเป็นคนโง่ รู้สึกว่าตัวเองเป็นภรรยาที่ไม่ได้เรื่องของสามี อาหารก็ทำไม่เก่ง จึงไม่เคยทำอาหารอร่อยๆ ให้สามีได้ และไม่สามารถทำตัวน่ารักๆ ให้สามีรู้สึกผ่อนคลายได้เลย เธอคิดว่าตัวเองล้มเหลวไปหมด ไม่ว่าจะเป็นฐานะพนักงาน แม่ และภรรยา ยิ่งไปกว่านั้น ยังรู้สึกเสียใจที่เป็นคนทำให้เกิดอุบัติเหตุบนท้องถนนแบบนั้น

เธอทำผิดพลาดตรงที่ไม่รู้ขีดจำกัดของตัวเองในขณะนั้น เธอลืมหายตัวเองตอนที่กลับมาจากที่ทำงานอย่างหมดเรี่ยวแรงแต่ยังพยายามอาบน้ำให้ลูก อ่านหนังสือนิทานให้ลูกฟัง และพยายามเอาใจสามี หากเธอไม่ได้เป็นแม่หรือภรรยา หลังจากกลับมาจากที่ทำงาน เธอก็คงไม่ต้องทำกับข้าว ซักผ้า หรือช่วยลูกทำการบ้าน แค่เพียงทิ้งตัวนอนพักผ่อนบนเตียงเพียงอย่างเดียว ชีวิตก็ยากพออยู่แล้ว

จากอุบัติเหตุรถชนเพียงอย่างเดียว เธอกำลังเอาหอกเล่มที่ 2 แทงตัวเอง ทำให้ไม่เพียงแต่เสียใจกับอุบัติเหตุ แต่

ความรู้สึกเสียใจก็ยิ่งทวีความเศร้าหมองเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ

เธอแค่ขับรถชนเพราะความผิดพลาดเท่านั้น ซึ่งเป็นสถานการณ์ที่พบเห็นได้ทั่วไปบนท้องถนน และเป็นความผิดพลาดที่หลายคนรวมถึงผมด้วยก็เคยทำอยู่ เพราะเราเป็นมนุษย์ จึงสามารถเกิดอุบัติเหตุได้ บางครั้งอาจเผลอมองที่อื่นหรือคิดเรื่องอื่นขณะขับรถ แต่เมื่อเกิดอุบัติเหตุเธอกลับคิดไปว่าตัวเองควรจะเป็นซูเปอร์วีแมน และเริ่มโทษตัวเองที่เป็นแบบนี้ไม่ได้จริงๆ แล้ว ไม่มีใครที่สมบูรณ์แบบ

และการขึ้นรถต้องเตรียมใจว่าอาจได้รับอุบัติเหตุหรือเป็นคนทำให้เกิดอุบัติเหตุเอง ซึ่งเป็นเรื่องธรรมดา

ดังนั้นจึงมีประกันรถยนต์ใช้ไหมล่ะ ถ้าคิดว่าตัวเองสมบูรณ์แบบและไม่ผิดพลาดอะไรเลย แล้วเราจะทำประกันรถไปทำไมล่ะ ประกันรถยนต์ไม่ได้มีไว้เพราะเกรงว่าตัวเองอาจเป็นผู้เสียหาย แต่มีเผื่อไว้หากตัวเองเป็นฝ่ายทำให้ผู้อื่นเสียหายด้วยใช้ไหมล่ะ เราต้องยอมรับว่าเราคือสิ่งมีชีวิตที่สามารถทำผิดพลาดได้ทุกเมื่อ แต่พอเกิดอุบัติเหตุขึ้นมา เจ้าจอมนิทานที่อยู่ภายในตัวเราก็จะจู่โจมว่าเราไม่สมบูรณ์แบบ ไร้เงา และตกต่ำ และเราก็เผลอลงเชื่อ

คำพูดที่แยบยลเหล่านั้น

ดังนั้น หากต้องการหลีกเลี่ยงไม่ให้อุกเหกเล่มที่ 2 แหวง เราต้องไม่ตอบสนองต่อคำพูดของเจ้าจอมนิทาหรือเจ้าตัวขี้นที่อยู่ในตัวเรา พวกมันไม่ใช่ตัวตนของเรา เช่นเดียวกับความคิดทั้งหลายที่ผุดขึ้นมากี่ไม่ไช่ของเรา พวกมันอาศัยอยู่ภายในตัวเราเสมอ และกำลังเล่นสนุกอยู่ต่างหาก ยิ่งพวกมันเห็นว่าเราคล้อยตาม พวกมันก็จะยิ่งสนุกและออกมาเล่นกับเราเรื่อย ๆ

ในขณะที่หอกเล่มที่ 2 กำลังจะแหงเข้ามา เราต้องเตือนตัวเองว่า “เจ้าจอมนิทาและเจ้าตัวขี้นในใจฉันเริ่มอีกแล้วสินะ ก็เป็นแบบนี้ตลอดเลย”

“ฉันแค่เป็นมะเร็ง ฉันแค่เลิกรากับคนรักซึ่งเป็นเรื่องนี้อาจเกิดขึ้นกับใครก็ได้ ฉันแค่ประสบอุบัติเหตุรถยนต์ธรรมดาๆ ที่ใครก็พลาดกันได้เท่านั้นเอง”

เราต้องบอกตัวเองแบบนี้ และอย่าพยายามต่อสู้กับเจ้าจอมนิทาและเจ้าตัวขี้น หลายคนมักเผลอตำนานตัวเองบ่อยๆ ว่า “ทำไมถึงคิดเรื่องพวกนี้อีกแล้ว น่ารำคาญจริงๆ อยากหยุดคิดเรื่องนี้สักที”

นี่ไม่ต่างอะไรจากการเอาหอกเล่มที่ 3 มาทิ่มแหวง

ตัวเอง

อย่าพยายามปิดกั้นคำพูดของพวกมัน หรือรู้สึกทุกข์ใจที่พวกมันยังคงสงสัยว่าร้ายอยู่ในใจเรา

เมื่อมีใครทำร้าย เราก็เจ็บ เมื่อเป็นหวัด ก็มีน้ำมูกและไอ ซึ่งเป็นเพียงปฏิกิริยาธรรมชาติเท่านั้น จงยอมรับการมีอยู่ของเจ้าตัวขี้นและเจ้าจอมนิทา เพราะพวกมันไม่มีวันหายไป

สิ่งที่เราทำได้ คือปล่อยให้พวกมันแหงฮอกเข้ามาตามใจชอบ โดยที่เราไม่ได้ตอบ พวกมันก็จะหมดสนุกและไม่อาจแม้แต่จะแหงฮอกเล่มที่ 2 เข้ามาอีก ต่อให้แหงเข้ามา เราก็จะไม่รู้สึกเจ็บปวดมากนัก

วิธีป้องกันหอกเล่มที่ 2

จงจำไว้เสมอว่า อย่าไปต่อสู้กับพวกมัน ให้คิดเสียว่า “เจ้าตัวขี้นกำลังเล่นสนุกกับเราอยู่สินะ” แล้วถอยห่างออกมา ฝ้ามองดูว่าพวกมันกระซิบกระซาบอะไรกับเรา พวกมันพยายามทำให้เรารู้สึกแย่อย่างไร พอเป็นเช่นนี้พลังของหอกเล่มที่ 2 ก็จะอ่อนแรงลงไปมาก

เพียงแค่ฝ้ามองเท่านั้น และเพียงแค่ตระหนักถึง

การมีอยู่ของหอกเล่มที่ 2 ก็สามารถลดพลังของมันลงได้มากกว่าครึ่ง ให้คิดว่าหอกเล่มนี้เป็นเพียงเสียงของเจ้าจอมนิินทาและเจ้าตัวขี้นที่อยู๋ภายในตัวเรา แต่มันไม่ได้มีส่วนเกี่ยวข้องกับอะไรกับตัวเราเลย จึงขีดเส้นแบ่งระหว่างเรากับพวกมันให้ชัดเจน

นี่เป็นสิ่งที่ต้องฝึกฝน เมื่อเกิดเรื่องบางอย่างขึ้นแล้วเรารู้สึกแย่มากๆ ให้ลองคิดว่า “เดี๋ยวก่อน นี่คงเป็นหอกเล่มที่ 2 สิเนะ มันกำลังดึงเอาเรื่องร้ายๆ ในอดีต และเรื่องที่อาจไม่มีวันเกิดขึ้นในอนาคตมาเชื่อมโยงกับเหตุการณ์ที่เพิ่งเกิดตอนนี้นี่สิเนะ” เมื่อนั้น บาดแผลจากหอกเล่มที่ 2 ก็จะค่อยๆ ดีขึ้น โปรดเริ่มฝึกโดยเริ่มแยกแยะเจ้าจอมนิินทาและเจ้าตัวขี้นนี้ เมื่อเราฝึกฝนบ่อยๆ จนแยกแยะไม่ตอบสนอง และไม่เล่นไปกับพวกมันได้แล้ว หอกเล่มที่ 2 ก็จะแทงเข้ามาในใจเราก็จะค่อยๆ ลดลง

ลองทำดูสักครั้ง ไม่สิ จงทำให้ได้

นี่แหละคือเกราะอันแข็งแกร่งที่จะป้องกันหอกเล่มที่ 2 ได้ เมื่อหอกพุ่งเข้ามา จงป้องกันมันด้วยเกราะนี้ จงสร้างเกราะป้องกันจิตใจให้แข็งแกร่ง หนาแน่น และมันคงขึ้นเรื่อยๆ

3. ชีวิตก็เหมือนความฝัน ที่ว่างเปล่า

แค่มีชีวิตอยู่ ก็นับว่ามีค่าพอแล้ว โปรด
มีชีวิตต่อไป เมื่ออดตายพยายามผลักดันเรา
จนตอบกลับไปอย่างหนักแน่นว่า “ฉันหรือ
แค่นี้ก็พอแล้ว” การได้เห็นใบไม้ร่วงหล่นใน
สายลมหนาว รับรู้ถึงความเย็นที่ปลุกเราให้
ตื่นตัว สัมผัสความรู้สึกเมื่อเหยียบหิมะขาว
โพลนที่เพิ่งตกใหม่ หรือการเช็ดหยาดเหงื่อ
ขณะปั่นเขา แล้วมองลงไปยังเมืองที่ทอดยาว
สุดสายตา เพียงเท่านั้นก็เพียงพอให้เราสัมผัส
ถึงความสุขได้อย่างเต็มเปี่ยมแล้ว

เรามักพูดกันว่า “ชีวิตก็เหมือนความฝัน” เรามักจะเปรียบชีวิตเป็นเหมือนความฝันที่เกิดขึ้นในช่วงฤดูใบไม้ผลิ ซึ่งเป็นความฝันที่เกิดขึ้นเพียงช่วงเวลาสั้นๆ

เมื่อฤดูใบไม้ผลิมาถึง กลีบดอกพืดอกดจะพัดปลิวไปตามสายลม ดอกแม็กโนเลียบานสะพรั่งงดงาม ดอกฟอร์ซิเทียและดอกจินดัลระบกกคลุมไปทั่วทุ่งนาและภูเขา แต่เพียงไม่กี่วันต่อมา เมื่อเราหันกลับไปมองที่ภูเขา ดอกไม้เหล่านั้นก็กลับหายไปอย่างไร้ร่องรอย

ดอกไม้ที่สวยงามเหล่านั้นหายไปไหนกัน ดอกพืดอกดที่เคยร่วงหล่นลงมาใต้คำคืนที่มีแสงจันทร์ ตอนนี้เหลือเพียงต้นพืดอกดใบเขียวที่โดดเด่นเท่านั้น

ความฝันในฤดูใบไม้ผลิจึงเป็นสิ่งที่เราสามารถสัมผัสได้อย่างชัดเจนเมื่อเรามองดอกพืดอกด

เมื่อเราเห็นคนที่กำลังฝันลมๆ แล้งๆ หรือหวังรวยทางลัด เรามักพูดว่า “ตื่นจากฝันเสียทีเถอะ”

คำพูดนี้มักใช้กับคนที่มียืนอยู่บนพื้นฐานความเป็นจริง และต้องการได้เงินก้อนใหญ่หรือประสบความสำเร็จในช่วงเวลาอันสั้น พวกเขาไม่พยายามอย่างจริงจังแต่กลับคาดหวังที่จะเป็นเศรษฐี ซึ่งเป็นสิ่งที่แทบจะเป็นไปไม่ได้เลย

แม้จะเป็นไปได้ เงินที่หามาได้อย่างง่ายดาย ก็สูญหายไปได้อย่างง่ายดายเช่นกัน ตัวอย่างที่ชัดเจนคือจุดจบอันแสนเศร้าของบรรดาผู้ถูกลอตเตอรี่รางวัลที่ 1 หรือบางคนโชคได้เงินก้อนใหญ่แต่พวกเขาก็ไม่สามารถเก็บรักษามันได้ จนสุดท้ายต้องสูญเสียเงินทั้งหมด และกลายเป็นหนี้สินและเสียเครดิตไป

เรามักจะบอกคนที่คิดเพ้อฝันว่าให้ตื่นจากความฝันเสีย แต่ความจริงแล้ว เราเองก็ใช้ชีวิตอยู่ในความฝันเช่นกัน หากเราไม่ตื่นจากความฝันนั้น เราก็จะไม่สามารถมองเห็นความจริงได้ โปรดตื่นจากความฝันเสียเถอะ หากเรายังไม่ตื่น เราก็จะไม่รู้ว่าทุกสิ่งที่เราคิดว่าเป็นความสุขนั้นอาจจะพาเราไปสู่ความทุกข์ในที่สุด สิ่งที่เราคิดว่าเป็นคุณค่าอาจจะไม่มีค่าอะไรเลย แม้แต่แนวคิด อุดมการณ์ปรัชญา หรือศาสนาที่เราเคยยึดถือเหมือนสิ่งศักดิ์สิทธิ์ แท้จริงแล้วอาจไม่ต่างอะไรจากขยะเลยก็ได้

เรากำลังเดินวนอยู่ในความฝัน ที่อึดตายาวสร้างขึ้น

เราทุกคนต่างใช้ชีวิตอยู่ในความฝันที่แตกต่างกัน

ความฝันที่วุ่นไม่ใช่ความหวังหรือความปรารถนา
ความฝันที่เราต้องตื่นขึ้นมาคือความคิด การไตร่ตรอง
อารมณ์ การตัดสินใจ และการแบ่งแยกที่เรามี

เราใช้ชีวิตในโลกใบนี้โดยเชื่อว่าการตัดสินใจ ทฤษฎี
ปรัชญา หรือมุมมองชีวิตที่เราเชื่อมั่นนั้นคือสิ่งที่ถูกต้อง
แต่แท้จริงแล้วทุกอย่างล้วนเป็นความฝันทั้งสิ้น ความจริง
คือ เราใช้ชีวิตในความฝันที่เราสร้างขึ้นและไม่เคยรู้เลยว่า
ความจริงเป็นอย่างไรและสุดท้ายเราก็ตายจากไป

สาเหตุหลักที่ทำให้เกิดความฝันนี้ คืออัตตาของเรา
เอง อัตตาทำให้เรามองไม่เห็นความจริงที่ถูกต้อง ทำให้
เราลำเอียง ตัดสินใจผิดพลาด และมีความคิดที่ไม่ถูกต้อง
ดังนั้นเราจึงต้องหลงเวียนวนอยู่ในความฝันที่ตัวเองสร้าง
ขึ้นมา

ลองมองย้อนกลับไปในวัยเด็กของเรา อัตตาเป็นสิ่งที่
กำหนดว่าเราเป็นคนแบบใด ดังนั้น เราจึงใช้ชีวิตไปจนถึง
วันสุดท้ายของเราด้วยความพยายามเพื่อเสริมสร้างอัตตา
ให้แข็งแกร่ง เพื่อให้เราแตกต่างจากคนอื่น หากไม่มีอัตตา
เราจะรู้สึกเหมือนตัวเองไม่มีความหมายในสังคม

เราจึงพยายามทำให้อัตตาแข็งแกร่งขึ้น

อิตาลีเรียกร้องให้เรากลายเป็นคนที่ยิ่งใหญ่ กระตุ้นให้เรามีตำแหน่ง ทรัพย์สิน ประวัติการศึกษา และสถานะที่เหนือกว่าคนอื่น

เราจึงพยายามเรียนอย่างหนักตามที่อิตาลีของเราสั่งให้ไปสอบเพื่อเข้ามหาวิทยาลัยดีๆ แล้วเมื่อเรียนจบก็พยายามเข้าทำงานในบริษัทใหญ่หรือเลือกทำงานในอาชีพที่ต้องการความเชี่ยวชาญเฉพาะทาง พอเข้าทำงานแล้วเราก็ยังพยายามที่จะเลื่อนตำแหน่งเร็วๆ และได้ค่าตอบแทนมากกว่าคนอื่น

จากนั้น อิตาลีของเราก็จะถูกเรียกด้วยชื่อในหลายๆ รูปแบบ ไม่ว่าจะเป็น พนักงานที่มีความสามารถ เศรษฐีที่ซื้ออพาร์ทเมนต์ขนาดใหญ่ได้ตั้งแต่อายุน้อย สามหรือภรรยาที่มีคู่ครองหน้าตาดีมีความสามารถ คนที่ขับรถหรือนำเข้าราคาเกิน 100,000,000 วอน ซึ่งเป็นสิ่งที่คนธรรมดาได้แต่ฝันถึง

ยิ่งเราเสริมสร้างอิตาลีของเราให้แข็งแกร่ง เราก็จะได้รับสถานะที่ดีแบบนี้ ตำแหน่งที่คนอื่นเคารพ แต่ปัญหาคือ อิตาลีของเราไม่เคยรู้จักพอ อิตาลีจะไม่หยุดที่จะกระตุ้นให้เราหาเงินมากขึ้น ปีนขึ้นไปสู่ตำแหน่งที่สูงขึ้นและเมื่อ

เราได้ตำแหน่งระดับหนึ่งแล้ว มันก็จะล่อลวงให้เราเข้าสู่
การเมืองอีกด้วย

อรรถาจารย์ชักจูงเราให้เดินไปในทิศทางที่ทำให้ตัวมัน
แข็งแกร่งขึ้นเท่านั้น

เหตุผลคืออะไรล่ะ ตามที่ได้บอกไปก่อนหน้านี้แล้วว่า
ที่เป็นอย่างนั้นก็เพื่อที่จะแสดงตัวเราให้คนอื่นเห็นมากขึ้น
ดังนั้น สิ่งที่อรรถาจารย์เกลียดที่สุดก็คือการที่คนอื่นมองข้ามหรือ
ไม่เห็นเราเป็นคนสำคัญ

ทุกคน ลองย้อนดูเรื่องที่เรากำลังคุยกับเพื่อนหรือเพื่อน
ร่วมงานดู

มักจะเต็มไปด้วยการคุยโอ้อวดเกี่ยวกับตัวเอง ถ้า
ไม่มีอะไรให้พูด ก็จะเป็นเรื่องลูกเรียนเก่ง มีทักษะกีฬา
โดดเด่น หรือสามีได้เลื่อนตำแหน่ง เป็นคนเก่ง คอยช่วย
งานบ้าน เป็นต้น หากไม่มีเรื่องตอนนี้ให้พูด ก็จะเป็นเรื่อง
สมัยยังเด็กที่เคยใช้ชีวิตอยู่บ้านหลังใหญ่ในย่านคิงส์มัม พ่อ
เป็นเศรษฐีที่ดิน มีแม่บ้านสามคน และมีแม่กระทั่งคนสวน
คนขับรถ ทั้งหมดนี้เพื่อแสดงให้เห็นว่าอรรถาจารย์นั้น
ยอดเยี่ยม อรรถาจารย์ไม่ได้จำกัดอยู่แค่จุดเด่นของตัวเอง แต่ยัง
รวมไปถึงของลูก สามี พ่อแม่ หรือแม่กระทั่งเครือญาติ

ห่างๆ

ดังนั้น คนที่มีอัตตาสูงเกินไปมักจะสังเกตเห็นได้ง่าย ในขณะที่คนอื่นอาจไม่ได้รู้สึกเช่นเคื่องอะไร แต่เขากลับต่อว่าพนักงานร้านอาหารว่าบริการไม่ดี เรียกผู้จัดการร้านมาตำหนิ หรือในสถานการณ์ที่ไม่ควรโกรธ คนพวกนี้กลับร้องเรียนเจ้าของร้านว่าพนักงานไม่ใส่ใจตัวเอง

“ทำไมทำแบบนี้ล่ะ ฉันเป็นผู้หญิงที่จบจากมหาวิทยาลัยอีฮวาเลยนะ” “ทำไมทำแบบนี้ ฉันเคยประกวดมิสโคเรียนนะ” คำพูดแบบนี้เป็นการเสียดสีจากคนที่มีอัตตาสูงเกินไป

เมื่ออัตตาสูงขึ้นเราจะรู้สึกเหมือนอยู่ในโลกแห่งความฝันจริงๆ

ทุกคนบนโลกต้องเคารพและยกย่องเรา ต้องมองเราด้วยสายตาอิจฉาที่ขับรณำเข้าจากต่างประเทศ และเบิกตากว้างที่เห็นเราใส่เสื้อผ้าแบรนด์เนมและเครื่องประดับราคาแพง หากไม่เป็นเช่นนั้น อัตตาของเราจะถูกทำลายและรู้สึกไม่พอใจ

เราทุกคนไม่ว่าจะมีตำแหน่งสูงหรือต่ำ ยากดีมีจน สถานะสูงต่ำอย่างไร เราก็ล้วนมีอัตตาที่เสริมสร้างขึ้น

อัตตานิถูกทำให้แข็งแกร่งเหมือนกับแว่นตาสีที่เรา
สวม จนทำให้เรามองโลกไม่เห็นตามความเป็นจริง
นี่แหละคือความฝันที่เรากำลังฝันอยู่

อัตตาหลอกล่อให้เราตัดสินใจบิดเบือน

ลูกสาวที่วัยเด็กเติบโตมากับพ่อที่ชอบใช้อำนาจจ้องมองว่าผู้ชายทุกคนเป็นพวกเผด็จการและอาจเลือกที่จะไม่แต่งงาน นอกจากนี้ชายหนุ่มที่เคยถูกผู้หญิงหลายคนทรยศก็อาจไม่กล้าเริ่มต้นความสัมพันธ์ใหม่อีกครั้งเพราะกลัวจะถูกผู้หญิงทิ้งอีก คนที่เคยมีชีวิตวัยเด็กอย่างยากลำบากเพราะความจน เมื่อโตขึ้นมา แม้จะกลายเป็นคนร่ำรวยแล้วยังคงระแวงว่าจะถูกคนอื่นมองข้ามอยู่เสมอ ริชาร์ด นิกสัน เป็นตัวอย่างที่ชัดเจน เขาเป็นลูกชายร้านขายของชำที่ยากจน แม้จะได้กลายเป็นสมาชิกวุฒิสภาในช่วงวัย 30 ปี และต่อมาดำรงตำแหน่งประธานาธิบดี แต่นิกสันกลับมีความคิดว่าไม่มีใครชอบเขา จึงแอบดักฟังโทรศัพท์และบันทึกเสียงทุกบทสนทนาที่เกิดขึ้นในทำเนียบขาวไว้

อัตตาที่เราสร้างขึ้นมานี้ทำให้เราแบ่งแยกโลกและตัดสินใจอย่างบิดเบือน แม้จะไม่มีใครสนใจเรา และไม่รู้ว่

เราเป็นคนแบบไหน แต่อัตตาที่บิบบิ่วทำให้เรากลัวว่า
ภาพลักษณ์ของเราจะตกต่ำ หรือกลัวว่าจะไม่มีใครรับรู้ถึง
ตัวเรา จึงทำให้เรามองโลกเป็นเหมือนขุมนรก และภาพ
ลวงตาที่อัตตาสร้างขึ้นจะทำลายตัวเราเองในที่สุด คนที่เคย
มีอัตตาในฐานะผู้บริหารบริษัทใหญ่ เมื่อถูกไล่ออก
อย่างกะทันหัน เขาจะรู้สึกสูญเสียทุกสิ่งทุกอย่างไปทันที
เขาอาจคิดว่าตัวเองไม่เหลือค่าใดๆ อีกแล้วจนถึงขั้นฆ่าตัว
ตาย เพราะเขาใช้ชีวิตโดยเข้าใจผิดว่าภาพลวงตาที่ตัวเอง
สร้างขึ้นมาคือตัวตนของเขาจริงๆ เช่นเดียวกับนักเรียน
มัธยมปลายที่สร้างอัตตาของตัวเองจากคะแนนสอบ พอ
คะแนนสอบเข้ามหาวิทยาลัยออกมาไม่ดีจึงมีนักเรียนฆ่า
ตัวตายอยู่เสมอ เพราะพวกเขาเชื่อว่าคะแนนต่ำหมายถึง
ตัวตนที่ด้อยค่าเทียบเท่ากับคะแนนสอบนั้น

เช่นนี้แล้ว อัตตาจึงทำให้เราพยายามใช้ชีวิตให้เป็น
คนดี มีความสามารถ ได้รับคำชมเชยจากคนอื่น ดังนั้นเมื่อ
เราสูญเสียสิ่งเหล่านี้ไป เราจึงหมดแรงที่จะมีชีวิตต่อไป
เพราะอัตตาเหล่านี้ทำให้เราสูญเสียตัวตนที่แท้จริงของเรา
ทั้งที่เรามีค่าที่จะมีชีวิตต่อไป เพียงแค่เรายังดำรงอยู่ และ
คุณค่าในการดำรงอยู่ของเราก็ไม่ได้เปล่งประกายออกมา

ผ่านตำแหน่ง ทรัพย์สิน หรือสิ่งที่เราครอบครอง แต่อัตตามักจะทำให้เราใช้ชีวิตเช่นนั้น ดังนั้นแต่ละคนจึงใช้ชีวิตไปตามความฝันที่แตกต่างตามที่อัตตาสรางขึ้น และเมื่อความตายคืบคลานเข้ามาใกล้ก็ตระหนักรู้ได้ว่าทรัพย์สิน ตำแหน่งสถานะ และการศึกษาที่อัตตาชวนขายสร้างขึ้นมาไม่เหลือค่าอะไรเลย เมื่อเราอายุมากขึ้น สถานะ ความอ่อนเยาว์ และความมั่นใจก็ล้วยหายไป เมื่อมองย้อนกลับไปคิดว่าใช้ชีวิตมาโดยไม่รู้ว่าสิ่งเหล่านี้จะหายไปอย่างนี้ มันอาจทำให้รู้สึกกว่าชีวิตที่ผ่านมาสั้นไร้ความหมาย พื้นที่ที่อัตตาเคยครอบครองกลับกลายเป็นเพียงความว่างเปล่า ดังนั้น เมื่อเผชิญกับความตาย คนเราจึงพูดว่าชีวิตก็เหมือนความฝัน เราใช้ชีวิตเหมือนวิ่งไล่ตามความฝัน ทำงานหนักทั้งชีวิตราวกับมดงาน แต่กลับไม่มีสิ่งใดหลงเหลืออยู่เลย

ดังนั้น อย่ารอจนแก่เฒ่าหรือใกล้วันตายถึงจะตื่นจากความฝันของตัวเอง แต่มีชีวิตอยู่กันนับว่ามีค่าพอแล้ว โปรดมีชีวิตต่อไป เมื่ออัตตาทพยายามผลักดันเรา จงตอบกลับไปยังอย่างหนักแน่นว่า “นั่นหรือ แค่นี้ก็พอแล้ว” การได้เห็นใบไม้ร่วงหล่นในสายลมหนาว รับรู้ถึงความเย็นที่ปลุกเราให้ตื่นตัว สัมผัสความรู้สึกเมื่อเหยียบหิมะขาวโพลนที่

เพิ่งตกใหม่ หรือการเซ็ดหยาดเหงื่อขณะปั่นเขา แล้วมอง
ลงไปยังเมืองที่ทอดยาวสุดสายตา เพียงเท่านั้นก็เพียงพอให้
เราสัมผัสถึงความสุขได้อย่างเต็มเปี่ยมแล้ว ไม่สิ นี่อาจเป็น
ความสุขที่แท้จริงก็ได้

ทุกคน โปรดตื่นจากความฝัน

เมื่อเราตื่นจากความฝัน เราจะได้รับอิสรภาพที่แท้-
จริง พื้นที่ภายในตัวเราอันยิ่งใหญ่ไร้ขอบจำกัดที่เคยถูก
อึดตายึดครองไว้ก็จะถูกเปิดออก และหวังว่าคุณจะสามารถ
เพลิดเพลินไปกับพื้นที่ภายในที่กว้างขวางและยิ่งใหญ่ได้



เพราะชีวิตมีเรื่องทุกข์ ฉันจึงต้องเริ่มคิดเรื่องสุขให้ตัวเอง • สิริภรณ์ สงวนสิน แปล

จากเรื่อง คำสอนของพ่อ คำสอนของแม่ ของ คิมซังจุน

คำสอนของพ่อ คำสอนของแม่ ของ คิมซังจุน

YOUR THOUGHTS ARE DECEIVING YOU by Kim Sang-joon

Copyright © 2015 All rights reserved.

Thai language copyright © 2025 by broccoli, an imprint of Matchon Publishing House.

พิมพ์ครั้งแรก : พฤษภาคม 2568

ราคา 555 บาท

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

คิม, ซังจุน. เพราะชีวิตมีเรื่องทุกข์ ฉันจึงต้องเริ่มคิดเรื่องสุขให้ตัวเอง.

กรุงเทพฯ : มติชน, 2568. 544 หน้า.

1. จิตวิทยาประยุกต์. I. สิริภรณ์ สงวนสิน, ผู้แปล. II. ชื่อเรื่อง.

158.1

ISBN 978-974-02-1947-7

ที่ปรึกษาสำนักพิมพ์ : อารักษ์ คตะนาท, สุพจน์ แจ่มไว้ว, วุจิรัตน์ พิมพ์ฉิม

ผู้อำนวยการสำนักพิมพ์ : มณฑล ประภากรเกียรติ

รองผู้จัดการสำนักพิมพ์ : ประภาพร ประเสริฐโสภณ, หทัยชนก ชีวโมทย์ • บรรณาธิการอาวุโส : สุภชัย สุขชาติสุธรรม

บรรณาธิการบริหาร : ปกรณ์เกียรติ ตีโรจนวานิช • หัวหน้ากองบรรณาธิการ : นพดล ศรีรัตนศิริกุล

บรรณาธิการเล่ม : อธิยา ธนวัฒน์นิตติกุล • เจ้าหน้าที่ธุรกิจต่างประเทศและลิขสิทธิ์ : ไซบีตา พานิชสวัสดิ์

พิสูจน์อักษร : ไซบีธง วัฒน • กราฟิกเลย์เอาต์ : อรอนงค์ อินทรอุดม • ศิลปกรรม-ออกแบบปก : สติล อยู่นั่นหนึ่ง

ประชาสัมพันธ์และการตลาด : วิภาวิทย์ เวชสุริยะกุล, ณัฏฐา เขียวกุล

จัดทำโดย : บริษัทมติชน จำกัด (มหาชน) 12 ถนนเทศบาลนามูมาล ประชาธิปไตย 1 เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900

โทรศัพท์ 0-2580-0021 ต่อ 1235

พิมพ์ที่ : โรงพิมพ์มติชน 12 ถนนเทศบาลนามูมาล ประชาธิปไตย 1 เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900

โทรศัพท์ 0-2580-0021 ต่อ 2000, 2108

จัดจำหน่ายโดย : บริษัทงานดี จำกัด (ในเครือมติชน) 12 ถนนเทศบาลนามูมาล ประชาธิปไตย 1

เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900 โทรศัพท์ 0-2580-0021 ต่อ 3350-3360

Matchon Publishing House a division of Matchon Public Co., Ltd.

12 Tethsabanaruman Rd., Prachanivate 1, Chatuchak, Bangkok 10900 Thailand



matchonbook



@matchonbook



@matchonbook



@matchonbooks



matchonbook

ในกรณีที่หนังสือมีข้อผิดพลาดจากการพิมพ์ เช่น หน้าขาดหาย หน้าซ้ำ หน้าสลับ เข้าเล่มกลับหัว

กรุณาติดต่อมาที่ email: matchonbook.sales@gmail.com หรือ inbox matchonbook เพื่อขอเปลี่ยนแปลงใหม่

สั่งซื้อหนังสือจำนวนมากในราคาพิเศษ ติดต่อที่ บริษัทงานดี จำกัด โทรศัพท์ 0-2580-0021 ต่อ 3353



MATCHON
PREMIUM
PRINT

ฝ่าย MATCHON PREMIUM PRINT : บริษัทงานดี จำกัด (มหาชน) รับผลิตสิ่งพิมพ์ทุกประเภท

โทรศัพท์ 0-2580-0021 ต่อ 2419, 2424 email: print.matchon@gmail.com Matchon Premium Print



ငါ့အဖေဟာ

ความคิดของคนเราเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเอง
โดยอัตโนมัติและไม่อาจควบคุมได้
เปรียบเสมือนดาบสองคมที่ทั้งสร้างแรงใจ
และทิ่มแทงเราโดยไม่รู้ตัว
ยังปล่อยให้ความคิดต่างๆ ขยายใหญ่ขึ้นเท่าไร
เราก็กินถูกความคิดดังกล่าวชักจูงได้มากขึ้นเท่านั้น

หนังสือโดยจิตแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเล่มนี้
จะช่วยให้ทุกท่านเข้าใจสิ่งที่เรียกว่า “จิตใจ”
และ “ความคิด” ต้นเหตุแห่งจิตฟุ้งซ่าน
และอาการทุกขใจ พร้อมให้คำวินิจฉัย
ตลอดจนวิธีควบคุม ยับยั้ง และจัดระเบียบ
ความคิดอย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อว่าเราอาจรู้เท่าทัน
เล่ห์กลของจิตใจมากยิ่งขึ้น และไม่ตกเป็นเหยื่อ
ความคิดของตัวเองอีกต่อไป



broccoli 9



555.-

จิตวิทยา (พัฒนาตนเอง)