

สิ่งที่ต้องขีดฆ่าออกจากชีวิตคุณ

NOT TO DO LIST

しないことリスト



pha (ฟา) เขียน
ธาสินี โพธิ์อุบล แปล

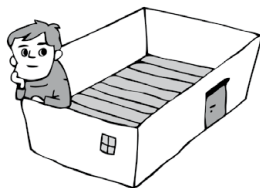
สารบัญ

คำนำสำนักพิมพ์	(9)
คำนำผู้แปล	(11)
บทนำ	1

บทที่ 1 รายการสิ่งที่ไม่ต้องครอบครอง 8

ทำให้สิ่งแวดล้อมรอบตัวสดใสนั่น

ยุคที่อะไรก็ได้มาฟรี?	9
☐ ไม่ซื้อของ	14
☐ ไม่ใช่เงินแก้ปัญหา	18
☐ ไม่จ่ายค่าเช่า	21
☐ ไม่ผูกขาด	26
☐ ไม่เอาแต่คิดอยู่คนเดียว	29
☐ ไม่อ่านคัมภีร์	34
☐ ไม่แปลงเป็นดิจิทัล	39
☐ ไม่ยึดติดกับอดีต	45
☐ ไม่สูมข้าวของ	49



บทที่ 2 รายการไม่พยายาม

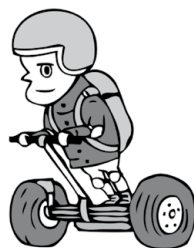
52

ทำให้ตัวเบาสบายขึ้น

ความเกียจคร้านเป็นสิ่งดีงาม?

53

- | | |
|--|----|
| ☐ ไม่มองข้ามอาการหมดแรง | 56 |
| ☐ ไม่อยู่แบบสบายดีเรื่อยไป | 59 |
| ☐ ไม่แสดงตัวมากเกินไป | 62 |
| ☐ ไม่ละเลยการนอนพักผ่อน | 65 |
| ☐ ไม่ทำเอง | 69 |
| ☐ ไม่ตัดสินใจทันที | 72 |
| ☐ ไม่ทำเรื่องที่ไม่ชอบ | 75 |
| ☐ ไม่ให้ความสำคัญกับวันเสาร์อาทิตย์ | 78 |
| ☐ ไม่หยุดอยู่ที่เดียว | 82 |



บทที่ 3 รายการไม้โทษตัวเอง

86

ทำให้จิตใจสบายขึ้น

ความรับผิดชอบส่วนตัว แค่ 50 เปอร์เซ็นต์ก็พอ? 87

- ☐ ไม่แบ่งเป็นสองทางเลือก 91
- ☐ ไม่ใช้ความสามารถที่แท้จริงของตัวเอง 95
- ☐ ไม่โดดเดี่ยว 99
- ☐ ไม่เชื่อมโยงกันมากเกินไป 104
- ☐ ไม่รักษากำหนดการ 108
- ☐ ไม่แบ่งแยก 111
- ☐ ไม่ต่อสู้ในสิ่งเดียวกัน 114
- ☐ ไม่ฆ่าความรู้สึก 119
- ☐ ไม่สิ้นหวัง 123



บทที่ 4 รายการสิ่งที่ไม่คาดหวัง

128

ทำให้ชีวิตสบายขึ้น

ยอมแพ้แล้วชีวิตจะสบายขึ้น?

129

- ☐ ไม่ปิดกัน 132
- ☐ ไม่ทำอะไรอะไรสักอย่าง 137
- ☐ ไม่อดทนจนถึงที่สุด 141
- ☐ ไม่เสียสละตัวเองให้งาน 145
- ☐ ไม่ใส่ใจความเห็นของคนอื่น 148
- ☐ ไม่ได้เถียง 152
- ☐ ไม่ทำอะไรทั้งนั้น 155
- ☐ ไม่อายยุ้ย 159
- ☐ ไม่มุ่งมั่นเอาจริงเอาจัง 163

บทส่งท้าย 166

เกี่ยวกับผู้เขียน 170

เกี่ยวกับผู้แปล 171



คำแนะนำนักพิมพ์

โลกนี้มีคนอยู่มากมายหลายแบบ
และโลกก็ไม่ได้มีแค่คนเก่งอย่างเดียวเท่านั้น
ถึงจะไม่ได้เก่งเหมือนคนอื่น
แต่ก็ไม่จำเป็นต้องทำตามเสมอไป

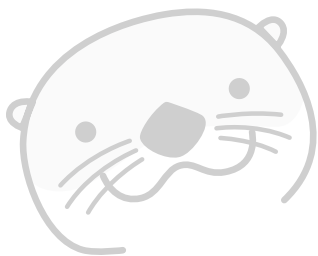
เราไม่จำเป็นต้องเป็นคนแฉะที่ฟ
ขยัน มุ่งมั่น พยายาม อดทนแบบนั้น
ถ้ากำลังทรมานกับสิ่งที่ทำอยู่ก็หยุดเถอะ
ถึงจะเป็นคนช้า เรื่อยๆ เฉื่อยๆ ก็จงเป็นตัวของตัวเอง

เหมือนที่ผู้เขียนไม่ชอบวิธีการทำงานแบบพนักงานบริษัท จึง
ลาออกมาใช้ชีวิตในแบบตัวเอง ค้นพบว่าตัวเองชอบเล่นอินเทอร์เน็ต
และนำความชอบในจุดนั้นมาใช้จนกลายเป็นบล็อกเกอร์

อย่าให้ค่านิยมของสังคมที่ว่าต้องเป็นนั่นนู่นนี่ถึงจะดี มา
กำหนดสิ่งที่เราอยากทำหรืออยากเป็นจริงๆ

คนเราย่อมมีความคิดและความเชื่อแตกต่างกันอยู่แล้ว
ถึงจะเป็นคนไม่ได้เรื่องในสายตาคนอื่น
เราก็สามารถมีความสุขในแบบของเราได้

หาวิธีที่เหมาะสมกับตัวเองให้เจอ
แล้วจะเจอความสุขในการใช้ชีวิต



ทดลองอ่าน



พฤษภาคม 2562

คำแนะนำผู้แปล

เคยถามพี่ บ.ก.สำนักพิมพ์ซีอาร์ทคัดค้านหนึ่งว่า “หนังสือแบบซีอาร์ทคัดต้องเป็นหนังสือแบบไหน” และคำตอบที่ได้รับคือ “ไม่เชิงเป็นหนังสือฮาวทู แต่เป็นหนังสือที่จะมาเติมแต่งชีวิต” และหลังจากแปลเล่มนี้จบก็ “อ้อ” ทันที

หนังสือเล่มนี้คือหนังสืออีกเล่มที่จะมาเติมแต่งชีวิตคุณ อาจจะไม่ต้องเห็นดีเห็นงามไปเสียทุกเรื่องในเนื้อหา แต่มุมมองอีกแบบของผู้เขียนจะกระตุกต่อมความคิดให้คุณลองหันมามอง “รายการสิ่งที่ต้องทำ” ในชีวิตคุณอีกครั้ง

สำหรับการแปลหนังสือเล่มนี้ ผู้แปลขอขอบคุณโคซากะซัง ผู้ช่วยทบทวนความเข้าใจภาษาญี่ปุ่นให้เสมอ และทิว อีเอฟ เปิ้ล ผู้ให้คำปรึกษาเรื่องภาษาถิ่น

ท่ามกลางฝุ่นควัน PM 2.5
ณ ห้องสมุดกลางเมืองแห่งหนึ่ง

บทนำ

ในโลกตอนนี้มี “สิ่งที่ต้องทำ” อยู่ล้นหลามนับไม่ถ้วน

มีอยู่ทุกหนทุกแห่ง ไม่ว่าจะเป็นทีวี อินเทอร์เน็ต หรือร้านหนังสือ ก็มีข้อความว่า “ถ้าไม่ทำสิ่งนี้ แย่แน่” อยู่อย่างดาษดื่น

หลังจากนี้อีก 10 ปี หรือ 20 ปี ต้องหางานที่มั่นคงให้เจอ ไม่ใช่แค่พยายามแต่เรื่องงานอย่างเดียว ต้องมีครอบครัวที่มั่นคงด้วย ต้องเลี้ยงดูลูกให้ดี ดูแลพ่อแม่และคิดเรื่องบั้นปลายชีวิตของตัวเองด้วย ต้องคิดเรื่องทำประกันภัยพิบัติและอุบัติเหตุ เก็บออมเงิน และจัดการทรัพย์สินเอาไว้ก่อน ถ้าไม่ตั้งใจทำงานก็จะสร้างความลำบากให้คนรอบข้าง คนที่อายุเท่าๆ กันคนอื่น เขาพยายามมากกว่าเราอีก ถ้าไม่พยายามอย่างต่อเนื่องก็จะกลายเป็นคนขี้แพ้ แต่ถ้าพยายามมากไปก็เครียดไม่ดีอีก เพื่อสุขภาพที่ดีต้องกินผักให้มากขึ้น ออกกำลังกายให้มากขึ้น ความสร้างสรรค์และความกลมกลืนของการทำงาน ครอบครัว และบั้นปลาย ต้องเป็นแบบนี้จึงเป็นที่รักของคนอื่น ต้องควบคุมอารมณ์ของตัวเอง แต่เก็บกดไว้มากก็ไม่ดี ทำตัวให้ถูกต้องกับสถานการณ์ และค้นหาตัวตนของตัวเองให้เจอให้ได้ ถ้าเป็นคนทำงานแล้วก็เป็นธรรมดาที่จะต้องจดจำมารยาทประมาณนี้ได้ ถ้าเขาแต่สร้างความรำคาญให้คนอื่น

ไม่ช่วยเหลือสังคม ก็จะมีชีวิตอยู่อย่างไร้ความหมาย หลังจากนั้นถ้าไม่รู้ภาษาอังกฤษละก็แย่แน่เลย ไม่ใช่คิดแต่เรื่องของตัวเองเท่านั้น ต้องคิดเรื่องสิ่งแวดล้อมและสังคมด้วย ต้องมีความสามารถเรื่องนี้เอาไว้ก่อน ต้องซื้อบ้าน ถ้าไม่มีงานอดิเรกชีวิตก็จะเจียบเหงา และถ้าไม่ตามเทรนด์ก็จะไม่ทันสมัย ต้องรีบตอบอีเมลที่เพื่อนส่งมาด้วย แต่ถ้ามัวแต่จ้องมือถือก่อนนอน เวลาพักผ่อนก็จะไม่เพียงพอ หนึ่งวันมีแค่ 24 ชั่วโมงเท่านั้น ต้องใช้เวลาให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น

ทำไมถึงมี “เรื่องที่ต้องทำ” ไล่ล่าเราอยู่มากมายขนาดนี้

หนึ่งในเหตุผลนั้นก็คือ **“เพราะมีข้อมูลมากเกินไป”**

ในสังคมปัจจุบัน หากมีชีวิตอยู่ที่ไม่อาจหลีกเลี่ยงไปได้ เพราะมีข้อมูลปริมาณมากกระจายอยู่ทั่วไปทั้งในโทรทัศน์ นิตยสาร และอินเทอร์เน็ต

ในสื่อต่าง ๆ ก็มีผู้คนหลากหลายที่ส่งข้อความหากันอย่างต่อเนื่องไม่ขาดสายแบบต่าง ๆ กันไปว่า “ต้องมีชีวิตแบบนี้ถึงจะมีความสุข” และ “ฉันทำแบบนี้ก็เลยประสบความสำเร็จ”

ความเห็นแต่ละอย่างไม่ผิด คนที่พูดแบบนี้ เขาก็คงจะเชื่ออย่างนั้นจริง ๆ

ในฝ่ายคนฟังไม่สามารถเอาข้อมูลที่คนเหล่านั้นพูดไปใช้ได้ทั้งหมด จึงต้องเลือกรับสาร แต่เพราะมีข้อมูลค่อนข้างมากเกินไป จึงยากที่จะตัดสินใจว่า “อันไหนกันเป็นข้อมูลที่จำเป็นสำหรับตัวเอง”

ผลสุดท้ายก็เลยกลายเป็นว่า “ถึงทุกคนจะพูดไปต่าง ๆ นานาว่า ‘ต้องทำแบบนี้’ แต่ไม่รู้ว่าจะเชื่ออันไหนดี”

และอีกเหตุผลหนึ่งก็คือ **“เพราะแบบนั้นรวยกว่า”**

คนเราหากมีความสุขอยู่กับปัจจุบันจะไม่ใช้เงิน หากทำให้รู้สึกกังวลว่า “ถ้าเป็นแบบนี้ละก็แย่แน่” ก็จะใช้เงิน ดังนั้น เพื่อที่จะขายของ การกระตุ้นความกังวลอย่าง “ไม่เรียนภาษาอังกฤษไม่ได้แล้ว” “ไม่แต่งงานก็จะดูไม่ดี” “ไม่ซื้อบ้านเอาไว้ไม่ได้หรอก” “ไม่ลดน้ำหนักได้ไง แย่แน่เลย” จึงเป็นวิธีมาตรฐานที่มักใช้กัน

แต่นี่ก็ไม่ได้หมายความว่าคนซื้อจะไม่ได้รับประโยชน์อะไรเลย จากการกระตุ้นความกังวลอย่างนั้น เพียงแค่มันก็ไม่ได้เป็นเรื่องที่ “หากไม่มีแล้วแย่แน่” ขนาดที่โฆษณาไปแบบนี้หรอก

คนที่คุกคามเกินความจำเป็นว่า “เป็นแบบนี้ต่อไปละก็แย่แน่” เป็นคนที่พยายามจะขายอะไรสักอย่าง หรือพยายามทำให้วิธีใช้ชีวิตของคนอื่นสิ้นคณาน เพราะตัวเองก็ไม่มีความมั่นใจ สิ่งที่คุณเหล่านั้นพูดไม่ต้องไปฟังอะไรมากก็ได้

99 เปอร์เซ็นต์ของ **“สิ่งที่ต้องทำ”** เป็นสิ่งที่จริง ๆ แล้ว **“ไม่ต้องทำให้มากเป็นพิเศษก็ได้”**

หนังสือเล่มนี้จะพิจารณา **“สิ่งที่ต้องทำ”** แต่ละสิ่ง เพื่อให้ให้คุณผ่อนคลายลงสักหน่อย และใช้ชีวิตสบายขึ้นแบบ “อ๊ะ เรื่องนั้นเรื่องนี้ไม่ต้องทำก็ไม่เห็นเป็นอะไร” ชีวิตคนเรายังมีช่องว่างอยู่

พอดิคิดดู เมื่อก่อนผมก็เคยถูกไล่ตามโดย **“สิ่งที่ต้องทำ”**

ผมเป็นคนขี้เกียจตั้งแต่เด็ก เป็นเด็กที่แปบ ๆ ก็พูดว่า “เหนื่อยแล้ว” ไม่เก่งทั้งการพูดคุยกับคน หรือหาเพื่อน และการไปโรงเรียน ทุกวันก็เป็นเรื่องทรมานแทบตาย อยากแต่จะนอนอยู่บ้าน

แต่เพราะจำเป็นต้องไปโรงเรียนก็เลยอดทนไปโรงเรียน ผมมักจะรู้สึกเกลียดตัวเองอยู่บ่อยๆว่า “เราเป็นมนุษย์ที่ไม่ได้เรื่องเลย ทำสิ่งที่คนอื่นทำกันเป็นปกติก็ไม่ได้”

เมื่อไม่รู้ว่าจะต้องทำยังไง และไม่รู้ว่ายากทำอะไร ก็เลยคิดว่า “อย่างน้อยก็ทำสิ่งที่คนอื่นทำเป็นปกติให้ได้ไปก่อน” ไปโรงเรียนเรียนหนังสือ เข้ามหาวิทยาลัยที่ดี เรียนให้จบ หางานในบริษัทที่มั่นคง

ถึงจะหางานทำได้แต่ก็ไม่รู้สึกชอบที่ทำงานหรืองานเลยสักนิด ทว่าถึงจะเป็นแบบนั้นก็อดทนไปทำงาน และทำงานทุกวัน สุดท้ายพอผ่านไปประมาณ 3 ปีก็หมดความอดทน และคิดว่าเป็นไปไม่ได้ที่จะใช้ชีวิตแบบนี้ไปเรื่อย ๆ อีกเป็นสิบปี

ผมจึงตัดสินใจแน่วแน่ว่า “พอสักทีกับเรื่องที่ผมแต่ตัวเองก็ยังไม่เข้าใจว่าทำไมต้องทำ ถึงคนรอบข้างจะไม่เข้าใจ แต่ทำเฉพาะเรื่องที่ผมรู้สึกว่าต้องทำ และเรื่องที่ยากทำดีกว่า”

ถึงคนรอบข้างจะโกรธว่า “เลิกคิดบ้า ๆ เกะกะที่จะลาออกแบบไม่มีจุดหมายอะไรเป็นพิเศษแล้วไปใช้ชีวิตเลื่อนลอยนะ” แต่เพราะมั่นใจว่าอยู่แบบนี้ต่อไปก็ไม่มีอะไรดีขึ้นจึงตัดสินใจอย่างไม่หวั่น

พอจะเลิกทำงานเป็นพนักงานบริษัท ตอนแรกก็รู้สึกกังวลกับการใช้ชีวิตที่ต่างออกไปจากวิถีชีวิตแบบเป็น “ปกติของสังคม”

แต่พอออกมาจริง ๆ หลังจากเป็นคนว่างงานก็มีเพื่อนมากขึ้น เพิ่มมากกว่าสมัยยังเป็นพนักงานบริษัทเสียอีก รายรับลดลงค่อนข้างมาก แต่ไม่มีความเครียดเรื่องงาน เพราะเวลาที่ใช้ได้อย่างอิสระมีเพิ่มมากขึ้นล้นเหลือ ทำให้ทุกวันมีความสุขมากขึ้น

ตอนนี้ผมทิ้ง “สิ่งที่ต้องทำ” ไปแทบทั้งหมด และทำเฉพาะเรื่องที่ยากทำ และเรื่องสำคัญจำเป็นสำหรับการมีชีวิต โดยคิดเพียงแค่ว่า “ไม่เข้าไปยุ่งกับสังคมเยอะ ใช้ชีวิตกินนอนไปแบบเรื่อย ๆ ไร้กังวล”

ในการใช้ชีวิตแบบไม่ไปไล่ตาม “สิ่งที่ต้องทำ” และเว้นช่องว่างให้หัวใจได้พักผ่อนจะต้องทำอย่างไรนะหรือครับ

ก็ต้องคิดแต่ละเรื่องด้วยหัวสมองของตัวเองว่า “นั่นเป็นสิ่งที่จำเป็นจริง ๆ สำหรับตัวเองรึเปล่า”

แต่ถึงจะวางมาตรฐานการตัดสินใจเอาไว้ห่างจากตัว ก็ไม่อาจหลีกเลี่ยงที่จะถูกคนอื่นด่าว่า จึงต้องยึดถือสิ่งสำคัญสองสิ่ง คือ

1. ไม่กำหนดพฤติกรรมของตนเองตามที่คนอื่น หรือสังคมประเมินค่า แต่มีมุมมองการตัดสินใจในแบบของตัวเอง
2. ไม่พยายามเดินตามจังหวะของคนอื่น หรือของสังคม แต่เดินตามจังหวะของตัวเอง

เคล็ดลับที่จะแก้ปัญหาเหล่านี้คือ คลายปมปัญหาที่พันกันยุ่งเหยิง ขอย่อยปัญหา และค่อย ๆ แก้ไปที่ละเรื่อง

ในหนังสือเล่มนี้ แบ่งรายละเอียดเนื้อหาของสิ่งที่ “ไม่ต้องทำก็ได้” เป็น “รายการสิ่งที่ไม่ต้องทำ” 36 อย่าง และคลายมนตร์สะกดของคำว่า “ต้องทำ” ซึ่งมีอยู่ล้นเหลือบนโลกใบนี้

บทที่ 1 คือ “รายการสิ่งที่ไม่ต้องครอบครอง” จะเขียนเกี่ยวกับเรื่องอย่างเช่น

“ยุคที่อะไรก็ได้มาฟรี”

“ความสำคัญระหว่างบุคคลที่ถูกกำหนดตายตัวได้เปลี่ยนไปแล้ว”

“เคล็ดลับในการทำความคิดให้ปลอดภัย”

เป็นต้น

บทที่ 2 คือ “รายการไม่พยายาม” จะเขียนเกี่ยวกับเรื่องอย่างเช่น

“ความเกียจคร้านเป็นสิ่งดีงาม”

“ไม่ต้องทำสิ่งที่ไม่ชอบก็ได้”

“หากทำตัวให้แข็งแกร่งก็จะตายไว”

เป็นต้น

บทที่ 3 คือ “รายการไม่โทษตัวเอง” จะเขียนเกี่ยวกับเรื่องอย่างเช่น

“ความรับผิดชอบส่วนตัวมีแค่ 50 เปอร์เซ็นต์ก็พอ”

“ความสำเร็จมีบ้าง แต่อย่าให้เยอะเกิน”

“ทรมานมากก็ร้องไห้ออกมาเถอะ”

เป็นต้น

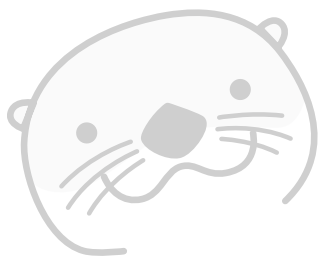
บทที่ 4 คือ “รายการสิ่งที่ไม่คาดหวัง” จะเขียนเกี่ยวกับเรื่องอย่างเช่น

“ยอมแพ้แล้วชีวิตจะสบายขึ้น”

“ผู้อื่นคือสัตว์ที่สื่อสารด้วยคำพูดไม่ได้”
“ถ้าตั้งใจว่าจะตาย เรื่องอะไรก็สนุกไปหมด”
เป็นต้น

คุณไม่จำเป็นต้องอ่านหนังสือเล่มนี้ตามลำดับหัวข้อ จะอ่าน
เรื่องที่รู้สึกถูกใจก่อนก็ได้

สะสางจัดการ “สิ่งที่ต้องทำ” ซึ่งทำรังอยู่ในหัวใจให้หายไปทีละ
เรื่อง ทีละเรื่อง เพื่อออกจากวิถีชีวิตที่ถูกไล่ล่าด้วยอะไรบางอย่าง
อยู่ทุกวันกันเถอะ



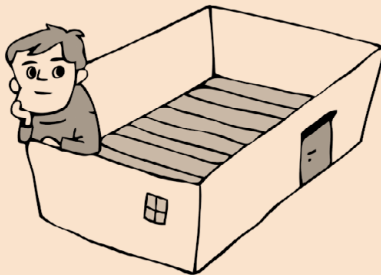
ทดลองอ่าน

NOT TO DO LIST

บทที่ 1

รายการสิ่งที่ไม่ต้อง ครอบครอง

ทำให้สิ่งแวดล้อม
รอบตัวสดใสขึ้น



ยุคที่อะไรก็ได้มาฟรี?

ผมคิดว่าความคิดที่ว่า “การมีข้าวของเยอะคือความมั่งคั่ง” ไม่ได้ล้าสมัยไปเสียแล้วหรือ

สิ่งของนั้นเมื่อมีอยู่ในครอบครองก็จะมีต้นทุนในการจัดเก็บ ต้นทุนในการจัดการที่ไม่ใช่แค่เงินและความลำบากในการบำรุงรักษาเท่านั้น แต่ยังมีต้นทุนทางจิตใจที่ต้องมาพะว้าพะวังอยู่ตลอดว่า “เอ๊ะ อันนี้ไม่ค่อยได้ใช้เลย ทั้งดีไหมนะ ทำไงดี”

หากสิ่งที่ครอบครองมีน้อยก็จะทำให้ใช้ชีวิตได้อย่างปลอดโปร่ง โล่งใจ

เช่า หรือแบ่งกับคนอื่นใช้ในยามจำเป็นก็พอ ไม่ต้องมีเป็นสมบัติส่วนตัว อย่างในเมือง มีคนใช้ระบบแชร์รถใช้กับคนอื่น (คาร์แชร์ริ่ง) เพื่อใช้เฉพาะในยามจำเป็นเพิ่มมากขึ้น

นอกจากนี้ “สิ่งที่จำเป็นแค่ในบางครั้ง” อย่างที่นอนสำหรับแขก หรือชุดออกงานกลางคืน แค່เช่าใช้ชั่วคราวก็เพียงพอ บางคนบอกว่า “การใช้ของที่ยืมมาดูเหมือนยากจน” แต่ผมคิดว่านั้นเป็นความคิดที่เก่าไปแล้ว

ตัวผมเองตอนนี้ก็อยู่บ้านที่แชร์กับคนอื่น (แชร์เฮ้าส์) ใช้ชีวิต โดยแบ่งบ้านและสิ่งของหลายอย่างใช้กับคนรู้จักและเพื่อน แบบนั้น ทำให้ประหยัดกว่าและสบายกว่า อีกอย่าง การแชร์ของกันใช้ หรือ เช่าใช้ยังเป็นการเปิดโลกของเราให้กว้างขึ้น

ก่อนผมมาอยู่บ้านแชร์เฮ้าส์ ไม่ค่อยเล่นเกมหรือดูการ์ตูน แต่พอได้ดูคนอื่นเล่นเกม ดูการ์ตูนที่ห้องนั่งเล่นในบ้านแชร์เฮ้าส์ ตัวผมเองก็เริ่มสนุกไปกับเกมและการดูอนิเมะมากขึ้น

หนังสือการ์ตูนที่ตัวเองไม่ได้ซื้อมา แต่มีอยู่ที่บ้านตอนไหนไม่รู้ พอไปอ่านดูก็สนุกดีเหมือนกัน

การแชร์ของและพื้นที่กับคนอื่นอย่างนั้นมีความสุขตรงที่ทำให้ได้เจอสิ่งที่ไม่อาจได้เจอด้วยตัวคนเดียว ได้เปิดโลกให้กว้างขึ้น

เดิมที่ผมอาจมีความอยากครอบครองสิ่งของน้อยอยู่แล้ว ก็เป็นได้ เพราะไม่มีอะไรที่อยากได้ก็เลยไม่ค่อยได้ซื้ออะไร และ ตอนที่อยากได้อะไร ก็มักจะได้รับจากคนอื่นผ่านทางอินเทอร์เน็ต

หากให้ยกตัวอย่างของที่เคยได้มา ก็อย่างเช่น จักรยาน มอเตอร์ไซด์ รถยนต์ เครื่องซักผ้า ตู้เย็น หนังสือการ์ตูน เกม คอมพิวเตอร์

เพราะโลกกว้างมาก ของส่วนใหญ่จึงเหลือและถูกทิ้งอยู่ที่ไหนสักแห่ง ดังนั้น หากสามารถหาคนที่อยากทิ้งเจอได้เหมาะสม ก็จะ ได้มาแบบฟรีๆ เลย ยิ่งพวกจักรยานหรือเครื่องใช้ไฟฟ้าที่ต้องเสียเงิน เพื่อทิ้งก็จะได้รับมาแบบง่ายดาย

ผมไม่มีนิสัยจุกจิกเลือกของ ถึงเป็นของเก่าซ่อมชอก่อนจะ ถูกทิ้งก็ไม่ได้ใส่ใจอะไรขนาดนั้น รู้สึกว่ายังไงก็ได้มาฟรี และถ้า ใช้การได้อยู่ก็ดีแล้ว

เคล็ดลับในการขอสิ่งของในอินเทอร์เน็ตคือ ให้พูดวน ๆ

ในบล็อกหรือทวิตเตอร์อยู่เรื่อย ๆ ว่า “อยากได้จักรยาน มีใครเหลือทิ้งไม่ใช้บ้างมั้ย” หรือ “อยากได้มอเตอร์ไซค์ มีใครเหลือทิ้งไม่ใช้บ้างไหม” อาจจะไม่มีใครให้มาเลยทันที แต่หากพูดอย่างต่อเนื่อง ไม่ว่าจะกี่เดือนหรือกี่ปี ในระหว่างนั้นก็จะมีเจอคนมีเหลือทิ้งแล้วเอามาให้

ของที่เก็บไว้ที่ตัวเอง

- ใช้ในตอนที่อยากใช้ได้ทุกเมื่อ
- มีต้นทุนในการเก็บรักษาอยู่ตลอด

ของที่แบ่งใช้กับคนอื่น หรือเช่า

- จะใช้เฉพาะตอนที่อยากใช้ก็ได้
- ไม่ต้องคอยดูแล
- บางทีอาจจะแพงกว่าบ้าง

→ ยืมของใช้เฉพาะตอนที่จำเป็นก็ได้

คนรู้จักผู้เคยเป็นขอทานที่อินเดียมาก่อน กล่าวไว้ว่าเคล็ดลับในการขอทาน ไม่ใช่การร้องขอแบบคลุมเครืออย่าง “กรุณาให้อะไรผมสักอย่างเถอะ” แต่เป็นการร้องขอที่ชัดเจนอย่าง “ขอ 5 รูปีครับ” หรือ “ขออาหารหน่อย”

เพราะการพูดขอว่าอยากได้อะไรให้ชัดเจน ทำให้ตอบ yes หรือ no ได้อย่างง่ายดาย จึงทำให้มีโอกาสสูงที่จะได้ของจากฝ่ายตรงข้าม

อินเทอร์เน็ตเป็นเครื่องมือชั้นเยี่ยมในการจับคู่ดีมานด์และซัพพลายระหว่าง “คนที่อยากให้” กับ “คนที่อยากได้” ซึ่งไม่รู้จักรันเดิมที่การซื้อขายบนโลกส่วนมากเป็นงานจับคู่ตกลงกันได้เป็นอย่างดีของ “คนที่อยากขาย” กับ “คนที่อยากซื้อ”

อย่างเช่น ถึงคิดว่าอยากได้หัวไชเท้า แต่การจะไปรู้จักเกษตรกรผู้ปลูกหัวไชเท้าโดยตรงนั้นเป็นไปได้ยาก ดังนั้น เพื่อที่จะจับคู่ระหว่างคนที่อยากได้หัวไชเท้ากับเกษตรกรผู้ปลูกหัวไชเท้าให้มาเจอกัน จึงเกิดการค้าขายของสมาคมเกษตรกร ผู้ค้าส่ง และร้านขายของชำขึ้น

อินเทอร์เน็ตทำให้กระบวนการแลกเปลี่ยนหมุนเวียนขยายตัวกว้างขึ้นจนสามารถเชื่อมโยง “ผู้อยากให้” กับ “ผู้อยากได้” มาต่อกันโดยตรง ดังนั้น เมื่อเกิดการเชื่อมโยงกันได้อย่างดีแล้ว แค่นั้นก็ทำให้เข้าถึงสิ่งของโดยไม่ต้องใช้เงินเยอะมากก็ได้

นอกจากนี้ ผมไม่ได้แค่รับสิ่งของจากคนอื่นเท่านั้น แต่ยังมอบสิ่งของให้กับคนอื่นในแบบเดียวกันอีกด้วย หากเป็นเจ้าของสิ่งต่าง ๆ มากมายก็อาจจะไม่สบายตัว ให้และทิ้งสิ่งต่าง ๆ ปล่อยมือจากสิ่งต่าง ๆ ไปเรื่อย ๆ เป็นสิ่งที่ดี

ใจดีให้ของที่ไม่ค่อยได้ใช้กับคนอื่น จะทำให้ตัวเองได้รับของในเวลาอื่นได้ง่ายกว่า

หากเสียดายที่จะทิ้งสิ่งของและลังเลอยู่บ้าง ให้คิดเสียว่าเก็บของไว้ต่อไปแล้วต้องเสียค่าจัดเก็บไปเรื่อย ๆ นั้นน่าเสียดายมากกว่า

มีคอนเซ็ปต์ความคิดที่เรียกว่า “ทรัพยากรความใส่ใจ”

เป็นเรื่องเกี่ยวกับพลังงานที่มนุษย์ใช้ฟังความสนใจในอะไรสักอย่าง สิ่งที่สำคัญก็คือ ทรัพยากรความใส่ใจมีจำกัด ยังมีของมากเท่าไรก็จะยิ่งใส่ใจของแต่ละชิ้นน้อยลงเท่านั้น ดังนั้น ถึงจะมีบ้านกว้างใหญ่เพียงไหน จำนวนสิ่งของที่มนุษย์สามารถใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพก็มีจำกัดอยู่แค่ไม่กี่ชิ้น

นอกจากสิ่งของ ทั้งจำนวนเพื่อนหรือคนรู้จัก ความทรงจำ และจำนวนประสบการณ์ก็อาจจะกล่าวได้เหมือนกันว่ายังมีอยู่มากเท่าไร ความคิดคำนึง หรือความประทับใจในของแต่ละสิ่งก็จะค่อย ๆ ลดน้อยลง

พูดในทางกลับกัน สภาพที่ว่างเปล่าไม่ยึดถืออะไร ทำให้มีพื้นที่ว่างรับสิ่งใหม่ ๆ ได้ดีกว่า

คนรู้จักผู้ซึ่งชอบฝึกโยคะได้กล่าวไว้ว่า “เคล็ดลับของการสุดลมหายใจเข้าลึก ๆ ก็คือ การถอนหายใจออกในคราวเดียวกันให้ได้มากที่สุด” ถ้าหากว่าจะรับเอาอะไรสักอย่างมา ปลดปล่อยสิ่งที่มีอยู่ตอนนี้จะดีกว่า หากมีพื้นที่ว่าง ก็จะมีสิ่งใหม่เข้ามาในช่วงนั้น โดยธรรมชาติ

ค่อย ๆ ปลดปล่อยสิ่งของเก่า ๆ ทิ้ง เพื่อที่จะได้สิ่งใหม่กันเถอะ

ในบทนี้ ผมอยากให้คุณคิดหลาย ๆ เรื่องเกี่ยวกับเคล็ดลับในการมีชีวิตให้สบายขึ้น โดยลดจำนวนสิ่งของและข้อมูลให้น้อยลง

รายการที่ 1

ไม่ซื้อของ

KEYWORD → ช่องว่างระหว่างความปกติ

หลังจากอายุเกิน 30 ปี ก็เริ่มคิดว่าไม่มีสิ่งที่อยากได้เป็นพิเศษ

เพราะตอนช่วงที่ยังเป็นหนุ่ม ความรู้และประสบการณ์ยังน้อย ก็เลยสนใจเรื่องไร้เดียงสาหลายเรื่อง อยากได้อันนั้นบ้างละ อยากได้อันนั้นบ้างละ อยากไปที่โน้นบ้างละ อันนั้นก็อยากทำดูบ้างละ มีสิ่งที่คาดหวังและต้องการหลากหลายอย่าง

และชื่นชมสิ่งที่ยังมองไม่เห็นอย่าง “ถ้ามีสิ่งนี้ซึ่งยังไม่เคยมีมาก่อน ชีวิตคงจะเปลี่ยนไปมากโขเลยละ”

แต่พออายุมากขึ้น ผ่านประสบการณ์ในเรื่องทั่วไปมากขึ้น ที่ละน้อย ทำให้ نگاهพอกออย่างเช่น จะรู้ก่อนซื้อแล้วว่า “ถ้าซื้อเสื้อผ้าคับก็จะไม่ค่อยได้ใส่” หรือ “ถึงจะซื้อเครื่องใช้ไฟฟ้าที่มีฟังก์ชันเสริมมาก็คงไม่ได้ใช้”

ตอนหนุ่ม ๆ ก็คิดว่า “ไม่ค่อยเข้าใจหรอก แต่คงต้องใส่ใจเรื่องเสื้อผ้าไว้บ้างก็น่าจะดี” แล้วก็เลยลองซื้อเสื้อผ้าหลายแบบ

แต่สุดท้าย อยู่ ๆ ก็รู้สึกตัวว่าตัวเองไม่ได้ใส่เสื้อผ้าพวกนี้เลย แต่เดิมผมไม่ได้ใส่เสื้อผ้าซักกันทุกวันอยู่แล้ว พอดคิดได้ว่า “ถึงจะใส่เสื้อผ้าเหมือนเดิมทุกวันก็ไม่เป็นอะไรนี่นา” ก็รู้สึกสบายใจขึ้น ส่วนใหญ่จึงจะใช้ชีวิตอยู่กับเสื้อยืดและแจ็กเก็ตแบบมีฮู้ดเกือบ

ทุกวัน

ปัญหาว่าคนอื่นจะมองยังไงก็เช่นกัน หลังจากคิดได้แล้วว่าคนอื่นไม่ได้มองเท่าที่ตัวเองสนใจหรอก ก็เลยไม่ได้กังวลอีก

รองเท้าก็เหมือนกัน ถ้าใส่สบายจะเป็นแบบไหนก็ได้ จึงใส่รองเท้าผ้าใบเดิมาหลายปีแล้ว และถ้าขาดก็ซื้อแบบเดิมมาอีก คอมพิวเตอร์ก็เช่นกัน หากเล่นเน็ตได้ ใช้เขียนหนังสือได้ก็พอแล้ว ช่วงนี้ถึงจะใช้ของที่ซื้อได้ถูก ๆ ในราคาแค่ 20,000 บาท (ประมาณหกพันกว่าบาท) ก็ไม่ได้รู้สึกไม่พอใจอะไร

หากเข้าใจถึงสิ่งที่เพียงพอและจำเป็นในการใช้ชีวิตตัวเองแบบนั้นแล้ว ก็จะไม่รู้สึกไม่พอใจอะไรเป็นพิเศษ และเริ่มไม่ซื้อของอะไรมาก หากของที่ใช้อยู่พอใช้ก็จะไปซื้อของแบบเดิม

ถึงจะเป็นอย่างนั้น พอได้ดูประกาศโฆษณา หรือไปเจอสินค้าใหม่ ๆ ในห้างหรือร้านขายเครื่องใช้ไฟฟ้าขนาดใหญ่ ก็รู้สึกอยากได้ขึ้นมาบ้างในบางที

แต่พอมานั่งคิด ของที่อยากได้ในตอนนั้น ถึงไม่มีก็ไม่ได้เป็นอะไร

ในสังคมบริโภคนิยม เทคนิคกระตุ้นความอยากของคนให้อยากซื้อของนั้นพัฒนาก้าวหน้าไกลมาก

พวกโฆษณาและห้างเป็นผู้เชี่ยวชาญในการกระตุ้นความอยากของคน ทำให้คนซื้อสิ่งของ ดังนั้นจึงห้ามเดินไปตามเทคนิคเหล่านั้น

หากพยายามไม่ดูโฆษณา ไม่ไปร้านค้า ก็จะไม่นึกถึงของที่อยากได้ และโดยทั่วไปแล้วนั้นก็ไม่ได้มีปัญหาอะไร

แต่บางทีมนุษย์เราก็มักจะรู้สึกอยากจะใช้เงินในกระเป๋า ผมจึงไม่ได้ปฏิเสธความสนุกในการซื้อของโดยสิ้นเชิง

เพียงแต่พยายามอย่าหลงไปตามระบบของการขายของที่พยายามทำให้เราใช้เงินไปกับอะไรสักอย่างมากเกินไป

ผมมักคิดอยู่บ่อยๆ ว่า ความสนุกที่ได้ใช้เงินเป็นครั้งคราวนั้น ส่วนที่สำคัญก็คือ **“ความต่างของจำนวนเงิน เมื่อเทียบกับจำนวนเงินที่ใช้อยู่ปกติ”**

เป็นยังไงนะหรือครับ หมายถึง หากปกติซื้อของอยู่ที่ราคา 1,000 เยน (สามร้อยกว่าบาท) แล้วไปซื้อของราคา 10,000 เยน (สามพันกว่าบาท) ก็รู้สึกตื่นเต้นแล้ว แต่หากปกติซื้อของราคา 10,000 เยน (สามพันกว่าบาท) เพื่อที่จะทำให้รู้สึกตื่นเต้น ก็ต้องซื้อของราคา 100,000 เยน (สามหมื่นกว่าบาท) ยิ่งกินเหล้ามากเท่าไร คอก็ยิ่งแข็งและต้องกินเหล้าหนักขึ้นเพื่อให้เมา

หากจะกล่าวหาของที่ราคา 100,000 เยนให้ความพึงพอใจมากกว่าของราคาที่ 10,000 เยน 10 เท่า ก็ไม่ถึงขนาดนั้น ส่วนมากก็แค่ 3-5 เท่าเท่านั้นแหละ

พอลดแบบนี้ การใช้ชีวิตที่ซื้อของแพงกว่าที่ซื้อประจำก็อาจจะคิดได้ว่ามันไม่ได้คุ้มค่าขนาดนั้นหรอก

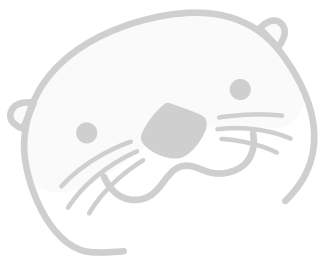
ปกติแล้วผมไม่ค่อยใช้เงิน บางครั้งตอนที่อยากเปลี่ยนอารมณ์ให้แจ่มใสก็จะไปร้านสะดวกซื้อ ซื้อไอศกรีมที่ราคาแพงสักหน่อย ไม่ก็เคี้ยวหมากฝรั่งสองอันพร้อมกัน แต่นั่นก็ทำให้รู้สึกหิวขึ้นมาหน่อยแล้ว

หากเราจะยกระดับการใช้ชีวิตให้หรูขึ้นกว่าเดิม ก็ต้องใช้เงินมากขึ้นไปอีกเพื่อให้มีความสุขในการได้จับจ่ายฟุ่มเฟือย

ดังนั้น การที่ปกติจะใช้ชีวิตตามความเหมาะสม โดยใช้ของถูกๆ ไม่ใช่ของแพง แล้วนานๆ ที่ถึงซื้อของแพง คงเป็นวิถีใช้ชีวิต

ที่มีประสิทธิภาพที่สุด

พยายามอย่าไปเคยชินกับการใช้เงินมาก ๆ เลยครับ



ทดลองอ่าน

รายการที่ 2

☐ ไม่ใช้เงินแก้ปัญหา

KEYWORD → ความเข้ากันได้ของเงินและเวลา

ทำงานเพื่อให้ได้เงิน แล้วพอเครียดสะสมจากงานก็เอาเงินไปใช้คลายเครียดกันอยู่ไม่ใช่หรือครับ

ช่วงที่ผมทำงานเป็นพนักงานบริษัทก็รู้สึกวาดติดอยู่กับวงจรที่น่าขันไร้เหตุผลแบบนั้น

ทำงานทุกวัน ได้เงินก็จริง แต่ก็เหนื่อยสะสมเป็นการแลกเปลี่ยน และเพื่อทำให้ความเหนื่อยหายไปก็เอาเงินไปนวดตัว

หากพูดว่าผ่อนคลายความเครียด แล้วไปซื้อของ ออกไปเที่ยว เป็นการพักผ่อนหย่อนใจ แล้วยังใช้เงินอีก อย่างนั้นก็ให้ความรู้สึกเหมือนว่าอกอยู่กับที่ไม่ไปไหน

พอกลับมาจากงานก็ไม่มีกำลังใจจะทำอาหารกินเอง เลยกินแต่อาหารนอกบ้าน หนักๆ เพื่อจะผ่อนคลายความเครียด ก็กลายเป็นว่าไปกินแต่อาหารขยะ และรู้สึกว่ามันไม่ดีต่อสุขภาพ

ถ้าเป็นอย่างนั้น ไม่ต้องทำงานขนาดนั้น ใช้ชีวิตให้ทุกวันมีเวลาเพียงพอ ถึงจะไม่มีเงินแต่สุขภาพดี และอยู่อย่างมีความสุขจะดีกว่าไม่ใช่หรือ พอดคิดได้แบบนั้น ผมก็ลาออกจากงาน

และคิดว่าไม่ได้เลือกทางผิด

เงินและเวลาเป็นสิ่งที่แทนกันได้ ถึงแม้จะไม่มีเงิน แต่หากมีเวลาเพียงพอก็มีส่วนที่มาเติมเต็มอยู่มาก

ถ้าได้เดินเล่นสบาย ๆ ไปซื้อของที่ซูเปอร์มาร์เก็ต ๆ และทำอาหารกินเอง ก็จะได้กินอาหารที่ถูกต้องและดีต่อสุขภาพ

สิ่งบันเทิงอย่างหนังสือหรือดนตรี อาจต้องลำบากไปเดินหาที่ร้านหนังสือเก่าหรือห้องสมุดนิดหน่อย แต่ก็จะได้พบสิ่งที่เพลิดเพลินโดยไม่ต้องใช้เงินมากมาย การ “ขุด” หาหนังสือที่ดูน่าสนใจ ในมุมขายหนังสือราคา 100 เยน (ประมาณ 30 บาท) ในร้านหนังสือเก่าก็เป็นงานที่สนุกสนาน

หากดูในอินเทอร์เน็ตก็จะมีเรื่องราวที่สามารถอ่านและดูฟรีได้อยู่ล้นเหลือ

ถ้าเล่นเกมในสมาร์ทโฟน ก็มีเกมที่เล่นได้ยาวนานไม่รู้กี่ชั่วโมงโดยไม่เสียเงิน หรือไม่ก็เสียแค่ไม่กี่ร้อยเยนอยู่เต็มไปหมด

หากไปหาเพื่อนที่บ้าน หรือชวนเพื่อนมาบ้าน เทียวเล่นบ้าง เล่นเกมบ้าง กินข้าวด้วยกันบ้าง เดินเรื่อยเปื่อย คุยเรื่องบ้าบอไร้สาระ ถึงจะไม่ได้ใช้เงินก็ไม่น่าเบื่อ

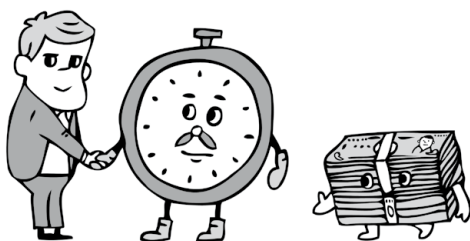
ตั้งแต่วางงาน ผมก็มีเพื่อนเพิ่มขึ้นมากกว่าตอนทำงานเป็นพนักงานบริษัท

อาจเป็นเพราะผมไม่ค่อยแข็งแรง นอกจากทำงาน หลังเลิกงานวันธรรมดาก็นอนเฉื่อย ไม่มีเรี่ยวแรงไปทำอย่างอื่นหรือนัดใครอีก

นอกจากนั้น ไม่ว่าจะเสาร์หรืออาทิตย์ หนึ่งวันก็หมดไปกับการชาร์จพลังงานด้วยการนอนและทำงานบ้านที่ต่างจากวันธรรมดา ไม่งั้นก็ใช้ชีวิตไม่ได้

ผมคิดว่าหลังจากลาออกจากงาน ได้เจอผู้คนถี่ขึ้นมากกว่าตอนที่ทำงาน และสามารถคบเพื่อนได้อย่างจริงจังสักที

สำหรับผม เมื่อเทียบกับการมีเงิน การมีเวลาสำคัญกว่า



คนที่มีพลังเยอะ ทำงานได้เยอะ ได้เงินเยอะ ใช้เงินเยอะ ก็คงมีวิธีการใช้ชีวิตและเติมเต็มทุกวันอย่างฟูฟาดด้วยเหมือนกัน

คนส่วนใหญ่คงคิดว่าแบบนั้นดีกว่า คนที่ทำแบบนั้นน่าจะทำได้

แต่บนโลกนี้ไม่ได้มีแต่มนุษย์ที่ทำแบบนั้นได้ดีอยู่เพียงอย่างเดียว

สำหรับมนุษย์ที่ไม่ค่อยมีเรี่ยวแรงอย่างผม เหมาะกับวิธีใช้ชีวิตที่ถึงจะไม่มีเงิน แต่สามารถทำกับข้าวแบบสบายๆ ได้เดินเล่นบ้าง คุยเล่นกับเพื่อนบ้างเสียมากกว่า

ไม่ว่าจะเป็นคนที่มีแรง หรือไม่มีแรง คนที่ชอบอะไรฟูฟาด หรือคนที่ชอบอะไรเรียบง่ายจึงจะรู้สึกสงบ การมีรูปแบบการใช้ชีวิตที่หลากหลาย เหมาะกับแต่ละคน คงจะทำให้สังคมเป็นสังคมที่ง่ายขึ้น

มาค้นหาวิถีการใช้ชีวิตที่เหมาะสมกับจังหวะของตัวเอง โดยไม่ไปติดอยู่ในจังหวะของสังคมที่ดำเนินไปอย่างน่าเวียนหัวกันเถอะ