springbooks

ความสุข ไม่ต้องสมบูรณ์แบบ

왜 행복해야 해?

อีซึงซ็อก
เรื่องและภาพ

ตรองสิริ ทองคำใส
แปล

ทดลองอ่าน

การอ่านคือรากฐานที่สำคัญ

ผมอยากให้คนอ่านตั้งคำถามกับตัวเอง
ระหว่างอ่านหนังสือเล่มนี้
“ทำไมจึงมีชีวิตอยู่” “ทำไมต้องมีความสุข”
แล้วค้นหาคำตอบของแต่ละคน
–อีซึงซ็อก

หนังสือคุณภาพ
โดยอมรินทร์กรุ๊ป

ทดลองอ่าน

คำนำสำนักพิมพ์

“ทำไมต้องมีความสุข”

อาจเป็นคำถามที่ฟังครั้งแรกแล้วรู้สึกขัดแย้งในใจและตอบได้ทันทีว่า “ไม่เห็นต้องสงสัย ในเมื่อความสุขเป็นเรื่องดีที่ใคร ๆ ก็ต้องอยากมีไม่ใช่หรือ” ถ้าอย่างนั้นลองเปลี่ยนคำถามเป็น

“อะไรที่ทำให้เรามีความสุข แล้วสิ่งนั้นเป็นความสุขของเราแน่ใช่ไหม”

หากลังเลกับคำตอบในข้อนี้ ไม่แน่ว่าเราอาจต้องทบทวนคำถามและตามหาคำตอบในข้อแรกอีกครั้ง หรืออาจต้องกลับไปเริ่มที่ เราให้ค่าความหมายของ “ความสุข” ว่าอย่างไร

บางคนยอมให้ความสุขเข้าถึงตนได้ง่าย จนอาจลืมคิดไปว่าความสุขที่เรามีอยู่นี้เป็นสุขที่หัวใจเราเต็มตื้นจริง ๆ หรือเป็นเพียงความสบายใจที่ได้เป็นที่ยอมรับในสายตาคนอื่น

บางคนปฏิเสธความสุขออกไป เพราะยังรู้สึกว่ามีความทุกข์คาบเกี่ยวอยู่ในนั้น ทั้งที่อาจจะเป็นความสุขที่มาจากตัวตนอย่างแท้จริง

เรื่องของความรู้สึกไม่มีผิด ไม่มีถูก และไม่มีหน่วยวัดได้ เราแค่ต้องคอยทบทวน “ตัวตนเราคือใคร” “จุดลงตัวแท้จริงของเราอยู่ตรงไหน” เหมือนกับที่นักเขียนอีซึงซ็อกได้บอกไว้ในหนังสือเล่มนี้ว่า “ชีวิตคือการตั้งคำถามและหาคำตอบอยู่ตลอดเวลา”

ขอให้ทุกคนเจอคำตอบนั้นในเร็ววันนะ...

springbooks

สารบัญ

บทนำ • 2

บทที่ 1 ทำไมต้องมีความสุข

ไม่รู้ว่าทำไมต้องมีความสุข • 7
ทุกคำตอบอยู่ในตัวเรา • 9
ต้องหลับตาเท่านั้นถึงจะเห็นสิ่งที่คล้ายทะเล • 11
รู้สึกผิดที่มีความสุข • 12
คำนามครอบงำชีวิต • 15
ตั้งชื่อเพราะไม่อยากโดดเดี่ยว • 17
ผู้คนสานสัมพันธ์ แต่ความสัมพันธ์เป็นเพียงหมู่เกาะ • 19
โพล่งถ้อยคำที่ฟังคล้ายจริงใจแต่ไม่รับผิดชอบ • 21
คนดีที่แท้จริง • 23
เผยความรู้สึกแล้วฮึกเหิม • 25
ตัวตนที่มีค่าสะท้อนในสายตา • 29
ไม่ได้ห้ามเปรียบเทียบ • 31
อยากรักตัวเองแต่ไม่รู้จักตัวเอง • 33
สิ้นหวังกับเวลาที่ผ่านพ้น • 35
หายใจเพราะต้องมีชีวิต • 37
ความพยายามของฉัน มีแค่ฉันที่รู้ • 39

ทดลองอ่าน

ช่วยไม่ได้ สุดท้ายสิ่งที่ได้ยินก็เป็นแค่คำพูด • 40
อันที่จริง ใจคนเราก็เหมือน ๆ กัน • 43
อย่าเปรียบเทียบกระทั่งความโศกเศร้า • 45
เอือมคนเต็มกลืน • 47
ทั้งที่ตัวฉันก็ไม่มีคำอธิบาย • 51
โปรดมองฉันให้ลึกซึ้ง • 53
เคารพความกล้าหาญในกาลเวลา • 55
หาเหตุผลให้ความเกียจคร้าน • 56
สุดท้ายจะเห็นสิ่งที่ไม่เห็น • 59
หากหาความสุขพลางผัดวันประกันพรุ่ง นั่นไม่ใช่ความสุขหรอก • 61
ความรู้สึกที่บริโภคความสุขคลุมเครือ • 63
ความสุขคงเป็นคนละสิ่งกับที่เราคิด • 65

บทที่ 2 หากต้องเลือกระหว่างยอมเสียกับพัฒนา ขอเลือกตัวตนของฉัน

ขอบรรจุความเป็นตัวเองตามที่เป็น • 68
แม้หิวกระหายก็จงเลือกให้ดี • 70
แค่เพราะเหมือนเดิม ไม่ได้หมายความว่าเหมาะสม • 73
ถ้ารู้สึกมีความสุขห้าสิบเอ็ดเปอร์เซ็นต์ ก็มีความสุขแล้วละ • 75
กำลังตั้งใจลงไป • 77
ประโยชน์ของช่องว่าง • 79
การเกิดซ้ำของความเสียใจต่อการหายไปและการมีอยู่ • 82
ตาย เกิด และมาถึงตรงนี้ • 84
ความบกพร่องและความโลภ • 86
ถึงคับแคบแต่ก็สุขุม เพราะเป็นขั้นตอนแรกของการรักตัวเอง • 89
สูญเสียตัวเองเมื่อตรงไปตรงมา • 91
ไม่ผิดหากไม่เข้าใจ • 93
การไม่คิดมากนั้นยากเหลือเกิน • 94
คราบไม่ได้มีให้ลบ • 96
นิสัยอ่านผ่าน ๆ • 98
เพราะได้ยินมาจึงระวัง • 101
คนที่รู้จักมองความงามของสีสันและภาพวาด • 103
ช่วยรับรู้ความเสียใจของฉันแบบที่ฉันรับรู้ • 104

น้ำหนักของความเศร้า น้ำหนักของการปลอบใจ • 107
ใช้ชีวิตธรรมดาที่สมเป็นคน • 109
ใจหายปนดีใจกับฤดูกาล • 111

บทที่ 3 เพราะทุกคนต่างอยู่ระหว่าง ตามหาความหมายเดียวจากหลากวิธี

ทุกคำถามมีความหมาย • 115
เพราะทุกสิ่งรวมเป็นจุดเดียว • 117
น้ำหนักกับอุณหภูมิ • 118
ช่วงเวลาที่ไม่ชัดเจน • 120
เราควรพยายามทำอะไรในวันหน้าบ้าง • 123
อย่าใช้ชีวิตไร้ค่า • 125
ต่างฝ่ายจะไม่แตกต่างเมื่อคิดว่าคนเราก็ต่างกันได้ • 127
การบรรยายและการเรียบเรียงตัวเราให้ชัดเจน • 129
ฉันคือตัวเอกเสมอ • 131
อารมณ์คือการตามหาจุดลงตัว • 132
ระหว่างการเติบโตและการเป็นผู้ใหญ่ • 135
ใช้สิ่งที่มองไม่เห็นเป็นข้ออ้าง • 137
คุณค่าของความชวนฝัน • 138
สุดท้ายนอกจาก “ฉัน” จะเป็นอะไรได้อีก • 140
ใช้ชีวิตโดยหวั่นไหวให้เต็มที่ • 143
วัยแห่งประสบการณ์ • 145
อย่าพูดเยอะเกิน • 147
บางครั้งคำถามก็น่าซึ้งใจกว่า • 151
เพราะเปลี่ยนจึงมีอยู่ • 153
การยอมแพ้ที่กล้าหาญ • 154
แม้แต่คำว่า “ตามที่เป็น” ก็คือสิ่งที่ถูกสร้าง • 156
น้ำหนักของการมีอยู่ • 158
การปะติดปะต่อของจังหวะเวลา • 160
ยิ่งเวลาหรือสถานที่ห่างไกล ยิ่งไม่ใกล้ “ฉัน” • 162
ความสำคัญของความชัดเจน • 165
ปล่อยให้แตกต่างเมื่อแตกต่าง • 167

บทที่ 4 พยายามรักเพื่อให้รักคงอยู่

ศิลปะไม่ใช่การเรียบเรียงอารมณ์ • 171
ขอให้ไม่เสียเวลา • 173
สิ่งต่าง ๆ ที่เห็นต่างเป็นกระจก • 175
ความรักอยู่ตรงกลาง • 177
อยากรักโดยให้รักคงอยู่ • 178
ความรักที่ลบเหตุผลเพราะไม่อยากเสียไป • 180
ลดคำพ้องความหมาย • 183
เพราะนานาคำพูดอบอุ่นร้อยเรียงเป็นความรัก • 186
จุดอ่อนที่อยากให้ถูกจับได้ • 188
คำว่า “กว่าที่คิด” ช่างดีเหลือเกิน • 190
ไม่ต้องไปให้สุดก็ได้ • 193
กล่าวขอโทษโดยไม่มีเหตุผล • 194
คุณค่าของคลื่น • 197
แม้ยังบกพร่องแต่ก็รู้สึกสุขสงบ • 199
ภาพรวมที่ไกลกว่าระยะสายตา • 200
ความรักมีจริงไหม • 202
ความรักที่เจอภายในเจิดจ้ากว่า • 205
โปรดชื่นชมแม้สิ่งเล็กน้อย • 207
เธอกำลังทำได้ดี • 208
หากเป็นใจจริงอย่าผัดผัน • 212
แสงสว่างกับความมืดมิดนั้นไม่ต่างกัน • 215
ขอบคุณเสมอ • 217
รักได้กระทั่งคนที่เกลียดฉัน • 219
“ฉัน” มาจากความรัก • 221

บทส่งท้าย • 223
เกี่ยวกับผู้เขียน • 224

ทดลองอ่าน

แด่คุณผู้กลัดกลุ้มเพราะไม่รู้ว่าทำไมถึงกลัดกลุ้ม
เจ็บปวดจากคำพูดส่งเดชไม่เป็นเรื่อง
และหวั่นไหวจากอารมณ์ร้อยพัน

บทนำ

ผมเริ่มเขียนเพราะอยากรู้จักตัวเอง โดยเชื่อมาตลอดว่ายิ่งมีความคิดลึกซึ้งจะยิ่งเข้าถึงสิ่งที่ตัวเองเป็น ทว่าสุดท้ายความคิดก็ดำเนินซ้ำ ๆ ย้อนสู่จุดเดิม ถึงหาคำตอบให้ตัวเองเยอะเกินนับว่า “ฉันเป็นใคร” แต่แล้วก็ปฏิเสธย้อนถามใหม่ “ฉันเป็นใคร” “ฉันเกิดมาทำไม” นานเข้าก็สรุปเหมือนคนอื่น ๆ ว่า “เราเกิดมาเพื่อจะมีความสุข” “เราคือคนที่ต้องมีความสุข”

แต่แล้วก็ฉุกคิดว่า “ทำไมต้องมีความสุขด้วยล่ะ”

ผมเคยเข้าใจว่าความสุขเกิดขึ้นเมื่อปัจจัยใด ๆ กลายเป็นจริง อย่างที่คนชอบพูดกันว่า ถ้ารำ่รวย ถ้ามีฝัน ถ้ามีคู่ครองที่ดีก็คงจะมีความสุข แต่พอคิดว่าความสุขอาจไม่ใช่การมีอะไรบ้าง อาจเป็นกระบวนการระหว่างทาง การพิจารณาใคร่ครวญของผมก็หยุดชะงัก

“ทำไมต้องมีความสุข...”

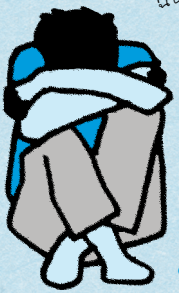
อาจจะยังบกพร่องนัก แต่ผมก็หาคำตอบให้คำถามดังกล่าวได้พอถูไถ จึงอยากให้คนอ่านเห็นกระบวนการค้นหาคำตอบที่ว่า หวังว่าทุกคนจะพบโอกาสตามหาคำตอบต่อคำถาม “ทำไมต้องมีความสุข” ผ่านหนังสือเล่มนี้

บทที่ 1

ทำไมต้องมีความสุข

ทดลองอ่าน

ก็อยากมีความสุข แต่ไม่รู้ว่าทำไม
ฉันต้องมีความสุขให้มากขึ้นด้วย



@lee.ss.96

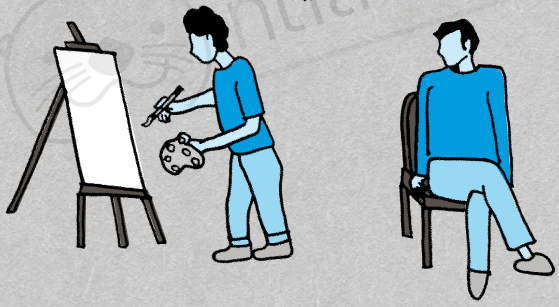
ไม่รู้ว่าทำไมต้องมีความสุข

“ทำไมเธอถึงมีชีวิตอยู่”

คนส่วนใหญ่ตอบว่า “เพราะความสุข” คำถามต่อมาคือ “ทำอะไรแล้วมีความสุข” ผู้คนคงตอบถึงปัจจัยต่าง ๆ เช่น เงิน ความรัก ความฝัน ฯลฯ แต่ความสุขเป็นคำตอบของคำถาม “ทำไมถึงมีชีวิตอยู่” แน่หรือ ความแคลงใจนี้ทำให้คิดต่อเรื่อย ๆ “คนเราต้องมุ่งหน้าหาความสุขให้ได้ด้วยหรือ” “ความสุขเป็นเป้าหมายขั้นสุดหรือ” “จำเป็นต้องมีความสุขให้ได้ด้วยหรือ” “ความสุขเป็นกระบวนการตามหาเหตุผลของการมีชีวิตหรือเปล่า” สมองผมเต็มไปด้วยสารพันคำถาม จึงเริ่มจากพินิจถึงประเด็นสำคัญของความสุขเพื่อค่อย ๆ จัดระเบียบความคิด ซึ่งสุดท้ายประเด็นสำคัญก็คือ “ตัวฉัน” ทำให้เริ่มต้นจากคำถาม “ตัวตนของฉันเป็นใคร” ใหม่อีกครั้ง

คนตั้งคำถาม
ควรรู้ทุกคำตอบสิ

หมายความว่า
ฉันก็ต้องรู้คำตอบของคำถามว่า
“ฉันเป็นใคร” งั้นสิ



@lee.ss.96

ทุกคำตอบอยู่ในตัวเรา

ชีวิตคือการตั้งคำถามและหาคำตอบอยู่ตลอดเวลา เราต่างใช้ชีวิตโดยตั้งคำถามและให้คำตอบกันไม่เคยว่างเว้น ตั้งแต่ประเด็นเรียบง่ายจนถึงประเด็นซับซ้อนอันที่จริงหลาย ๆ ครั้งคนเราก็ถามโดยมีคำตอบในใจไว้แล้ว ประมาณหนึ่ง คนถามปรับเสริมเติมแต่งคำตอบในใจให้ยิ่งสมบูรณ์ด้วยความคิดเห็นจากคนอื่น ฉะนั้นคำตอบของคำถาม “ฉันเป็นใคร” จึงอาจเป็นสิ่งที่เรารู้อยู่แล้ว คำถามอันเอื้อให้สำรวจลึกลงในตัวเองนี้ไม่มีใครให้คำตอบได้นอกจากเรา โครงร่างตัวตนของ “ฉัน” สร้างขึ้นประมาณหนึ่งจากพื้นเพที่เติบโตและคุณค่าน่าชื่นชมที่เราแต่ละคนแสวงหา แต่เพราะตัวแปรต่าง ๆ ที่หลากหลายและไม่เที่ยงในชีวิตทำให้สรุปคำตอบยากเย็น พอคิดแบบนี้แล้ว บางทีการตามหาตัวเองที่ไม่ล้มลงจากตัวแปรเหล่านั้น อาจเป็นเหตุผลให้เรามีชีวิตอยู่ต่อไปก็ได้

ถามตัวเองซ้ำซาก “ฉันคือใคร”
จนกลืนไม่เข้าคายไม่ออก น่าสงสัย
ว่าฉันได้ระบายออกมาบ้างไหม
หากลืมตาครึ่งหนึ่งจะเห็นเป็นแค่บึง
ต้องหลับตาเท่านั้นถึงจะเห็นสิ่งที่
คล้ายทะเล แล้วก็ข้องใจว่า “ที่ทำอยู่
จะมีประโยชน์อะไร!” ก่อนกลับสู่
จุดเดิม ซึ่งไม่ได้พ้นจากสภาพผิดปกติ
แต่เป็นการรักษาสมดุลอย่างหนึ่ง

@lee.ss.96

ต้องหลับตาเท่านั้น ถึงจะเห็นสิ่งที่คล้ายทะเล

“ฉันคือใคร”

ผมเริ่มถามคำถามนี้ตลอดวัน เริ่มค้นตัวตน “ฉัน” โดยครุ่นคิดเจาะลึกถึงปัจจัยต่างๆ ทั้งพื้นเพชีวิต สภาพแวดล้อม ค่านิยม ฯลฯ หากยังไม่พบคำตอบง่ายๆก็ต้องทวนคำถามเดิมซ้ำเรื่อยไปจนกลืนไม่เข้าคายไม่ออก จู่ๆก็คิดว่า “ทำไมต้องทำขนาดนี้” แล้วก็ยิ่งห่อเหี่ยวเมื่อคิดต่อว่า “ใช้ชีวิตไปตามที่เป็นก็พอ ทำไมต้องเคี่ยวกรำตัวเองนัก” เพราะคำถามที่เคยมั่นใจว่ามีคุณค่าแน่ๆกลับทำให้ทุกข์ใจ อย่างไรก็ตาม สิ่งมีค่าไม่มีทางได้มาง่ายดาย ถึงต้องกล้ำกลืนก็เชื่อว่าเป็นขั้นตอนสู่คำตอบ จึงเริ่มหาสมดุลระหว่างความร้อนใจกับความเจ็บปวดทางกายเพื่อตอบคำถามนั้น

รู้สึกผิดที่มีความสุข

ผมคิดว่าต้องมีเหตุผลที่ผู้คนกล่าวถึง “ความสุข” ในฐานะเป้าหมายขั้นสูงสุด นิยามคำว่า “ความสุข” คือ ความสงบและพอใจในชีวิต ทว่าเราต่างมองความสุขด้วยนิยามนั้นได้ยาก เพราะความสุขที่เรารู้สึกเป็นเหตุการณ์ที่มอบอารมณ์ความรู้สึก ไม่ใช่แค่คำนิยามแบบศัพท์แสง เราเคยมีความสุขกันอยู่แล้ว เหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตรวมกันเป็นละครหนึ่งเรื่อง บางทีคงเพราะอยากให้ทั้งเรื่องมีเฉพาะฉากที่มีความสุข คนเราถึงเรียกความสุขเป็นเป้าหมายของชีวิต กล่าวคือ เราอาจมองได้ว่าเพราะอยากรู้สึกถึงอารมณ์ ณ ขณะนั้นต่อเรื่อยไป เราจึงใช้ชีวิตโดยไขว่คว้าหาความสุข แต่ว่าเราใช้อารมณ์สุขใจ ณ ขณะหนึ่ง ๆ เป็นมาตรฐานเปรียบเทียบกับทุกอารมณ์ที่รู้สึกทั่วไปด้วยหรือเปล่า คนเรานั้นหากกะเกณฑ์อารมณ์แล้ว พอไม่เติมเต็มถึงเกณฑ์ดังกล่าวก็จะสิ้นหวัง หรือแม้เติมเต็มได้ ก็จะกลายเป็นมาตรฐานใหม่ให้ใช้เปรียบเทียบอารมณ์ความรู้สึกต่อ กระบวนการดังกล่าวทำให้เราแคลงใจ ท้อใจ และคิดว่าความสุขอาจเป็นความโลภส่วนตัว

หากไม่รู้สึกมีความสุขแค่แรก
ก็คงไม่นึกอยากมีความสุข
ยิ่งๆขึ้นไป แล้วก็คงไม่รู้สึกผิด
เมื่อคิดว่าความรู้สึกแบบนั้น
คือความโลภ...

@lee.ss.96

ฉันรู้สึกว่าชีวิตตอนนี้เป็นคำนามที่เหมือนคำนาม เป็นคำนาม ของคำนาม มีลักษณะของคำนาม และคำนามยิ่งกว่าคำนาม ยากเกินกว่าจะแยกให้มากกว่านั้น และน่าขายหน้ากับชีวิต ตัวเองหากอธิบายน้อยกว่านั้น

@lee.ss.96

คำนามครอบงำชีวิต

ผู้คนต่างบอกชีวิตตนน่าพอใจเมื่อในมือมีบางสิ่งที่ชัดเจนเป็นรูปธรรม โดยคิดว่าการมีคำนามใด ๆ ที่ดีกว่าไม่ว่าจะรถคันที่ดีขึ้น ชุดที่สวยขึ้น หรือบ้านหลังหรูขึ้น ทำให้โอ่อ่าภูมิฐานไม่ต้องอายใคร วัตถุเหล่านั้นยังมีบทบาทแทนมูลค่าให้ใช้เปรียบเทียบชีวิตด้วย ข้าวของรูปธรรมที่จับต้องได้จึงครอบงำชีวิตเรา และมาตรฐานของที่ต้องมีก็ยึดครองสัดส่วนพื้นที่ใหญ่ในชีวิต สุดท้ายการดำรงอยู่ของ “ตัวฉัน” ท่ามกลางสภาพแวดล้อมดังกล่าวก็ทำให้เราไล่ตามคำนามที่ดีกว่าเลิศกว่าพร้อมกับกังขาในใจ ยากไหมหากจะให้คำคุณศัพท์หรือคำกริยา เช่น ปลอบประโลม มอบความประทับใจ ช่วยเหลือ ฯลฯ ยึดครองสัดส่วนใหญ่ในชีวิตบ้าง เพราะถ้าทำได้จริง เราคงคิดอ่านสิ่งใด ๆ โดยยก “ฉัน” เป็นภาคประธานได้มากกว่าที่เป็น

ยิ่งใกล้คงจะยิ่งเจ็บปวด
จะไม่เป็นไรหรือ

ฉันเองก็ไม่รู้เหมือนกัน
สงสัยที่ทุกสิ่งบนโลก
ถูกตั้งชื่อ คงเพราะคนเรา
อยากใกล้ชิดทุกสิ่ง
ไม่อยากโดดเดี่ยวจาก
เหตุการณ์ต่าง ๆ...

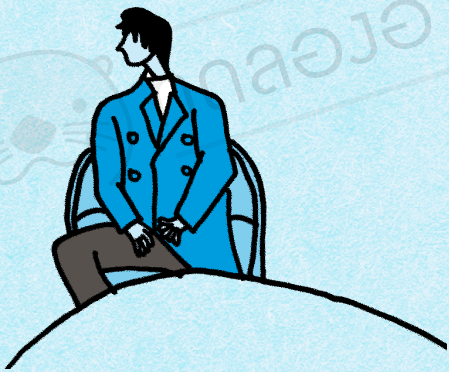
@lee.ss.96

ตั้งชื่อเพราะไม่อยากโดดเดี่ยว

คนเราหดหู่เศร้าซึมเมื่อถูกคนอื่นเกลียดหรือไม่ญาติดีด้วย ความมั่นคงทางใจนั้นเปลี่ยนตามระยะห่างทางความสัมพันธ์กับผู้อื่น เราพยายามวางตัวใกล้ชิดทุกคนเพราะคิดว่าทำแล้วจะเติมเต็มตัวตนของเรา ยิ่งกว่านั้นยังพยายามเข้าถึงกระทั่งอารมณ์ที่รู้สึกในสถานการณ์ต่าง ๆ เราถึงได้จมอยู่ในนานาอารมณ์ ดีใจ เสียใจ หดหู่ หรือว่างเปล่าได้ง่าย เรายังขวนขวายหาความเชื่อมโยงระหว่างตัวเองกับทุกสิ่งรอบตัว ทำให้พบว่าตัวเองกำลังตั้งชื่อให้สิ่งต่าง ๆ ที่ต้องการใกล้ชิด เพราะอยากให้ทุกสิ่งยอมรับตัวเอง แล้วความโดดเดี่ยวจริง ๆ ก็เริ่มจากจุดนั้น พออุตสาหะหาทางใกล้ชิดก็ชักช้ำใจที่อีกฝ่ายไม่ยอมชิดใกล้ให้สมกับที่พยายาม นี่ละคือมนุษย์ สิ่งมีชีวิต อารมณ์ ความคิด ฯลฯ ล้วนเป็นสิ่งที่ไม่อาจครอบครองได้โดยสมบูรณ์ สิ่งเหล่านี้เพียงแค่ดำรงอยู่ แล้วคนเราก็เจ็บปวดซ้ำ ๆ

จริงอยู่ผู้คนพบพานและผูกสัมพันธ์ ทว่าเมื่อพิจารณา
ความสัมพันธ์ ก็พบว่าคล้ายหมู่เกาะมากกว่าคน
กล่าวคือ เกาะต่างๆแม้อยู่ใกล้ชิด แต่ขณะเดียวกัน
ก็ดำรงอยู่อย่างเอกเทศ

@lee.ss.96



ผู้คนสานสัมพันธ์ แต่ความสัมพันธ์เป็นเพียงหมู่เกาะ

เคยคิดว่า “ความสัมพันธ์” ทำให้ตัวฉันดำรงอยู่ จึงเชื่อว่าต้องมี “เธอ” ถึงจะมี “ฉัน” ให้เรียกขาน คิดแล้วก็คบหาผู้คน พูดคุยแลกเปลี่ยน รับปากว่าจะเจอกันอีก และแบ่งปันสิ่งต่าง ๆ ที่คลับคล้ายจะจริงใจซ้ำ ๆ กระทั่งถึงจุดหนึ่งเมื่อมอง “มนุษยสัมพันธ์” จากมุมไกล กลับไม่เห็น “ตัวฉัน” กับ “คนอื่น” เห็นเป็นแค่หมู่เกาะที่อยู่ห่างกัน ทั้งที่คบหาผูกสัมพันธ์กับคน ทำไมพอถอยมามองความสัมพันธ์จากมุมไกล จึงเห็นเป็นแค่เกาะล่ะ ตกลงสิ่งที่สนทนากับคนอื่นมีน้ำใสใจจริงแน่ไหม คำถามพวกนี้ทำให้ฉันสับสน ครั้นใคร่ครวญให้ลึกลงก็พบว่าในความสัมพันธ์ไม่มี “ฉัน” อยู่ เป็นเพียงการหลบซ่อนข้างหลังความสัมพันธ์และพยายามจะเติมเต็มวันเวลาด้วยผู้คนเพื่อหลบหนีความเดียวดาย ความรู้สึกคล้ายใช้คนอื่นเป็นโล่กำบังเพื่อตามหาที่หลบภัยความเหงาทำให้ฉันละอายแก่ใจ

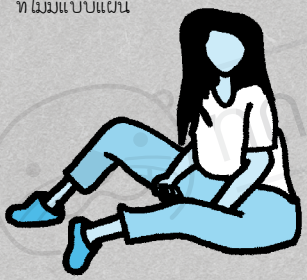
บางทีเราพูดคำที่ดูจริงใจแล้วจะได้นอนหลับหนีความรับผิดชอบ
รอให้ถึงวันพรุ่งนี้เพื่อหลบเลี่ยงจากสถานการณ์

@lee.ss.96

โพล่งถ้อยคำที่ฟังคล้ายจริงใจ แต่ไม่รับผิดชอบ

เคยพูดความจริงในใจเพื่อความจริงใจจริง ๆ สักครั้งไหม เราต่างอยู่ท่ามกลางสถานการณ์ร้อยพัน หากเป็นสถานการณ์ที่ดีก็พยายามเข้าหา หากเป็นสถานการณ์ไม่ดี ปฏิกิริยาตามสัญชาตญาณคือผลักออก ทว่าเรากลับทำสิ่งไม่ควรทำเวลาผลักสถานการณ์ไม่ดีออกไป เราหาทางชิ่งหนีแบบไม่รับผิดชอบด้วยคำพูดที่ฟังคล้ายจริงใจแบบที่หวานหูอีกฝ่าย “เธอสุดยอด” “เธอทำได้ดีแล้ว” “ไม่เป็นไร ทุกอย่างจะราบรื่น” ฯลฯ เราโพล่งถ้อยคำที่เหมือนจะจริงใจโดยไร้ความหมายก่อนกลับบ้านนอน ทั้งที่ไม่มีความจริงใจที่อยากบอกในสถานการณ์นั้น คิดว่า “สุดท้ายก็เป็นแค่คนอื่น คำแบบไหนถึงจะประทับใจ” แล้วก็ตกลงใจว่าคงดีกว่าหากใช้คำพูดที่อีกฝ่ายสบายใจจะฟังโดยฉาบเคลือบด้วยคำว่าจริงใจ

ฉันอยากเป็นคนดีแท้จริง
ที่ไม่มีแบบแผน



ไม่น่าทำได้มั้ง ทุกคน
ต่างเป็น “ใครสักคน”
ไม่มากหรือน้อยไปกว่านั้น

@lee.ss.96

คนดีที่แท้จริง

ให้ทุกคนชอบฉันไม่ได้หรือ ฉันอยากเป็นคนดีที่ไม่มีแบบแผน ไม่ใช่เพราะอยากส่งพลังบวกแก่ทุกคน แค่ไม่อยากเจ็บปวดจากใครเฉย ๆ ต่อให้ตั้งใจรับฟังคำพูดทุกคนและให้กำลังใจดีที่สุดจากจุดยืนของตนแล้ว ก็ยังมีคนเกลียดฉันอยู่ดี พูดตามตรง ที่ทำดีกับทุกคนก็เพราะไม่อยากถูกทำให้เจ็บปวด แค่พฤติกรรมก็รู้แล้วว่าไม่ได้เจตนาดี ถึงอย่างไร “ฉัน” ที่ตัวเองคิดก็ต่างจาก “ฉัน” ที่คนอื่นคิด ถึงปลุกปั้นสร้างตัวฉันผู้แสนดีก็ลงเอยเป็น “ใครสักคน” สำหรับคนอื่นอยู่ดี คนอื่นรับการมีอยู่ของ “ฉัน” เป็นเพียงคนอีกคนเสมอ

ทั้งที่ต้องให้ค่าทุกอารมณ์
ความรู้สึกเล็ก ๆ น้อย ๆ
แต่ตอนนี้ทั้งกล้าทั้งกลัว

@lee.ss.96

ทดลองอ่าน

เผยความรู้สึกแล้วฮึกเหิม

มนุษยสัมพันธ์ปั่นป่วนอารมณ์เราเสมอ เพราะไม่รู้ว่าอีกฝ่ายมองเราอย่างไร จึงต้องเลือกแสดงออกทางอารมณ์ให้เหมาะสม เราเองเผลอโล่งอกเมื่อเลือกแสดงอารมณ์ที่ไม่ทำลายบรรยากาศ เราต้องยอมรับอารมณ์ที่เลือกด้วยความซื่อตรงถึงยิ้มได้หัวเราะออก แต่หากเป็นอารมณ์ที่แสดงเพื่อสร้างแค่บรรยากาศ พออยู่คนเดียวก็รู้สึกว่างเปล่าและข้องใจเสมอ ความคิดว่าสุดท้ายคนอื่นก็เป็นคนไม่ต่างจากเราผุดขึ้นในใจ คนอื่นก็นึกข้องใจและตบตาด้วยอารมณ์ต่าง ๆ เพื่อไม่ให้รบกวนบรรยากาศในความสัมพันธ์เหมือนกับเรา ว่าแต่เราหลอกตัวเองเพื่อใครที่ไม่ใช่ทั้ง “ฉัน” และ “เธอ”

FRANK
PEACE
NO WAR!
NO BOMB
NO BOMB
NO BOMB
NO BOMB

ตกลงใจว่าคงดีกว่า
หากใช้คำพูดที่อีกฝ่ายสบายใจจะฟัง
โดยฉาบเคลือบด้วยคำว่าจริงใจ