



บทนำ

ถ้าคุณหยิบหนังสือเล่มนี้ขึ้นมาพลิกดู คุณน่าจะเป็นคนที่มีเป้าหมายชัดเจนในชีวิต

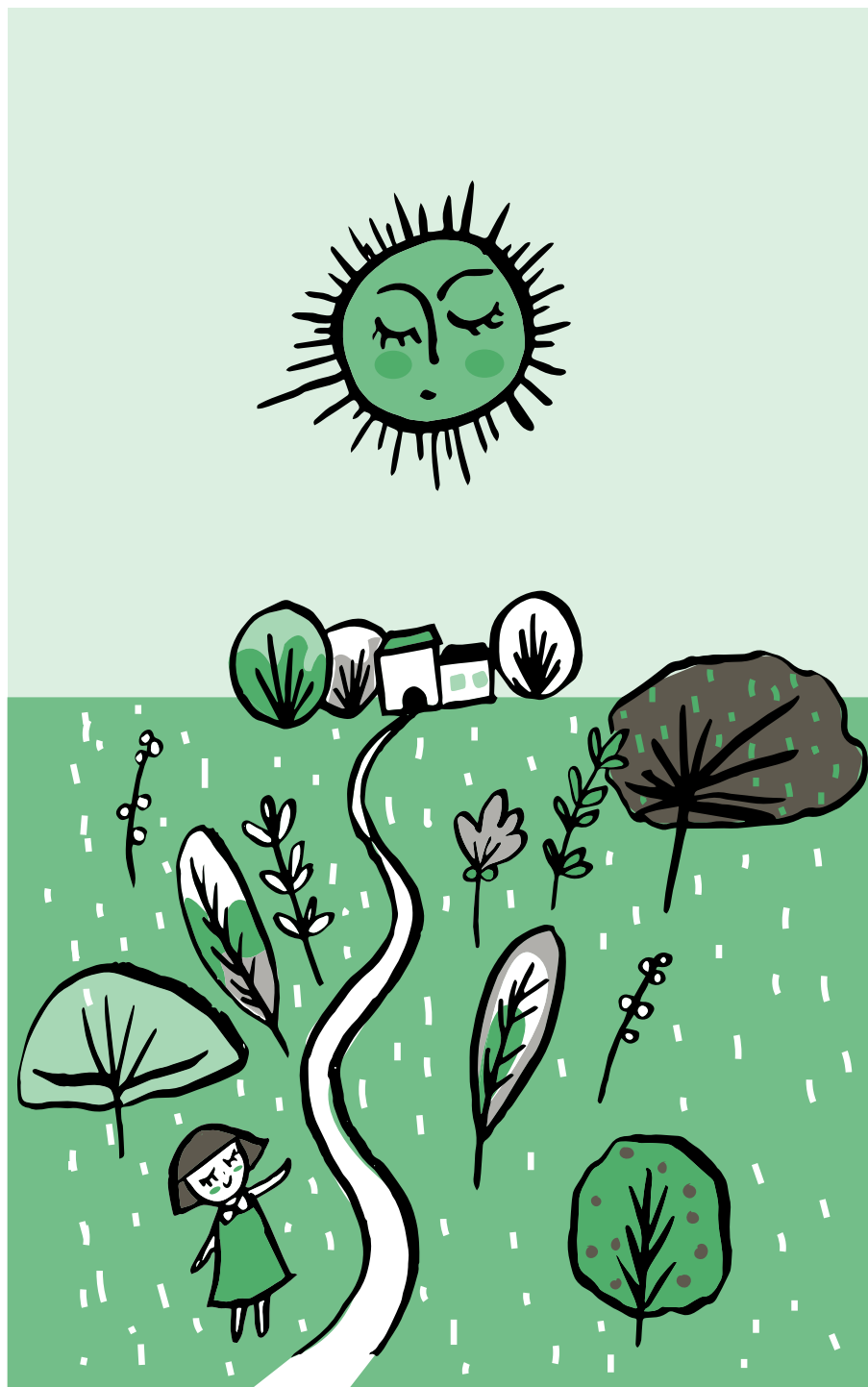
ไม่ว่าเป้าหมายนั้นจะเป็นเรื่องส่วนตัว เช่น การลดน้ำหนักลงไปที่สัมพันธ์กับส่วนสูงเพื่อสุขภาพที่แข็งแรง

หรือเป็นเป้าหมายที่เกี่ยวข้องกับผู้อื่น เช่น การมีความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบตัว โดยเฉพาะกับคนรัก

หรืออาจเป็นเป้าหมายยอดนิยม คือ เป้าหมายเรื่องการทำงาน ไม่ว่าจะเป็นการเลื่อนขั้น เลื่อนตำแหน่ง ขึ้นเงินเดือน ได้ทำงานในองค์กรที่ชอบ การได้ออกมาเป็นฟรีแลนซ์ หรือตั้งบริษัทสตาร์ทอัพของตนเอง

หรือแม้แต่เป็นเป้าหมายระดับสูงทางจิตวิญญาณก็ย่อมได้ เช่น การมีความก้าวหน้าของปัญญาทางธรรม อันได้แก่ ความเข้าใจโลก เข้าใจชีวิต ในระดับที่ลุ่มลึกยิ่งๆขึ้นไป

ไม่ว่าเป้าหมายของคุณจะเป็นเป้าหมายแบบไหน มันน่าจะมีอะไรที่เหมือนกันอยู่ นั่นก็คือย่อมมีอุปสรรคขวากหนาม มีความยากลำบากที่ทำให้คุณต้องฝ่าฟัน อย่างน้อยๆ ก็คงต้องใช้หยาดเหงื่อ แรงกายและแรงใจ ไม่น้อย



โดยธรรมชาตินั้นคนเราได้แรงขับเคลื่อนจากการมีเป้าหมาย และเป็นธรรมชาติอีกเช่นกันที่เมื่อเรามีเป้าหมายที่ชัดเจนแล้วสายตาก็จะไม่ละไปจากเป้าหมายนั้นๆเลย จิตใจก็จะจดจ่ออยู่เพียงกับสิ่งนั้น

จนกว่าจะได้มันมา...

การมุ่งมั่นจดจ่ออยู่กับเป้าหมายอย่างมั่นคงนั้นเป็นสิ่งที่ดี แต่บางทีมันก็อาจจะทำให้เราทุกข์ได้เช่นกัน ทั้งนี้เพราะถ้าเราจดจ่ออยู่กับเป้าหมายมากเกินไป เราจะพลอยนึกไปว่าเป้าหมายนั้นคือทุกสิ่งทุกอย่าง คือจุดเดียวที่เราต้องไปให้ถึง จึงจะมีความสุขได้

แต่หนังสือเล่มนี้จะเชื่อเชิญให้คุณลองเปลี่ยนความคิดใหม่ ไม่ใช่ให้คุณหยุดตั้งเป้าหมาย หรือลืมนึกเป้าหมายที่มีอยู่แล้วกลางคัน แต่เป็นการเสนอแนะวิธีที่จะทำให้คุณมีความสุขในทุกๆขณะที่คุณกำลังก้าวเข้าสู่เป้าหมายของคุณแทน

แนวคิด “ดีที่สุด ณ จุดที่เป็น” หมายถึงอะไร

เมื่อคุณได้ยินคำว่า “ไปถึงเป้าหมาย” คุณจะนึกถึงอะไร

คนส่วนใหญ่จะนึกถึงคำว่า “ความสำเร็จ”

เมื่อเราเอาคำว่า “ความสำเร็จ” ไปเชื่อมโยงกับ “การไปถึงเป้าหมาย” เสียแล้ว จิตใต้สำนึกเราก็คงจะแอบเชื่อมคำว่า “การยังไปไม่ถึงเป้าหมาย” เข้ากับคำว่า “การกระทำที่ (ยัง) ไม่สำเร็จ” แน่นนอน

แม้คุณจะนึกว่าตัวคุณไม่ได้คิดมากอะไร แต่จิตใต้สำนึกที่คอยกระซิบบอกส่วนลึกสุดของจิตใจคุณอยู่ทุกเช้าเย็นว่า “เธอยังทำไม่สำเร็จนะ เธอยังทำไม่สำเร็จนะ เธอยังทำไม่สำเร็จนะ” ย่อมสร้างความเครียดลึกๆให้คุณอยู่ไม่น้อย

แม้คุณจะไม่รู้ตัวก็ตาม...

และความเครียดลึกๆที่ไม่รู้ตัวนี้แหละคือตัวอันตราย...

ดร.ริค แฮนสัน (Rick Hanson) นักจิตวิทยาผู้เชี่ยวชาญทางประสาทวิทยา* ผู้เขียนหนังสือ *สมองแห่งพุทธะ (Buddha's Brain: The Practical Neuroscience of Happiness, Love, and Wisdom)* ได้กล่าวไว้ว่า สมัยนี้มนุษย์เราไม่ต้องเครียดอย่างหนักจากการวิ่งหนีเอาชีวิตรอดจากสัตว์ร้ายเขี้ยวแหลมเหมือนสมัยมนุษย์ถ้ำแล้วก็จริง แต่อาการเครียดเล็กๆ น้อยๆ ที่เรามีอยู่ลึกๆ จากการใช้ชีวิตประจำวันที่สะสมไปนานๆ นั้นต่างหากที่จะเป็นอันตรายแก่เรามากกว่า อย่างน้อยก็ส่งผลเสียต่อระบบร่างกายต่างๆ หลายระบบด้วยกัน ไม่ว่าจะเป็นโรคความดันโลหิตสูง โรคกระเพาะ หรือโรคที่เกี่ยวข้องกับระบบประสาทต่างๆ

แต่ดร.ริคได้แนะทางออกเอาไว้ให้ว่า เนื่องจาก“ใจ”และ“สมอง”นั้นเชื่อมโยงกัน ถ้าใจเปลี่ยน สมองก็เปลี่ยน ถ้าสมองเปลี่ยน ใจก็เปลี่ยน และถ้าทั้ง“ใจ”และ“สมอง”ของเราเปลี่ยน ชีวิตเราก็จะเปลี่ยนด้วย!

เราสามารถฝึกพัฒนาจิตใจได้ด้วยวิธีพุทธ อีกทั้งยังฝึกพัฒนาสมองได้ด้วยหลักวิทยาศาสตร์

แต่ก่อนที่จะไปถึงจุดนั้น สิ่งแรกที่เราต้องปรับคือ“วิธีคิด” ซึ่งได้แก่วิธีปรับความคิดเราเสียใหม่ให้เป็น“ดีที่สุด ณ จุดที่เป็น”นั่นเอง

ในที่นี้ วิธีที่ว่า “ดีที่สุด ณ จุดที่เป็น”มีความหมาย ๒ นัยด้วยกัน ความหมายแรกคือให้มองว่า **ณ จุดที่เราเป็นอยู่นี้ มีอยู่นี้ เป็นจุดที่ดีที่สุดขณะนี้แล้ว** เช่น สมมติว่าเราตั้งเป้าหมายลดน้ำหนักจาก ๘๕ กิโลกรัมลงไปที่เหลือ ๖๕ กิโลกรัม ถ้าวันนี้เราลดลงมาได้เพียงแค่ ๘๓ กิโลกรัม ก็อย่ารู้สึกเครียดหรือหงุดหงิดกับตนเอง เพราะการลดลงได้เพียง ๑ หรือ ๒ กิโลกรัมก็นับว่าเป็นสิ่งที่ดีแล้ว

หรือถ้าคุณเพิ่งไปจีบใครและเธอก็ดูจะมีใจให้ แต่คบกันมาสักพักเธอก็ยังไม่ยอมพาคุณไปรู้จักพ่อแม่ของเธอ แทนที่จะรู้สึกหงุดหงิดผิดหวังไม่ได้ตั้งใจ ก็ขอให้คิดเสียใหม่ว่า ณ จุดนี้ก็ดีที่สุดขณะนี้แล้ว เพราะการที่เธอมีใจให้คุณยอมดีกว่าการที่เธอไม่สนคุณเลยอย่างสิ้นเชิงมิใช่หรือ

*หรือวิทยาศาสตร์ทางสมอง (neuroscience)

ความหมายที่สองคือ ให้ออกตนเองอย่างมุ่งมั่นว่า **“แม้เราจะทำได้แค่นี้ในตอนี้ เราก็จะเป็นเราที่ดีที่สุดในสภาพนี้ ในตอนนี้ให้ได้”**

...เราจะเป็นอย่างเราที่ดีที่สุดในสภาพนี้ ในตอนนี้ให้ได้...

ถ้าเปรียบเทียบกับกรลดน้ำหนักอีกก็จะเห็นภาพได้ชัดอีกเช่นกัน คือแม้วันนี้คุณจะทำน้ำหนัก ๘๓ กิโลกรัม ก็ขอให้บอกตนเองว่า “ฉันจะเป็นคนหนัก ๘๓ กิโลกรัมให้ได้ดีที่สุด”

ในที่นี้ไม่ได้หมายความว่าให้คุณล้มเลิกการลดน้ำหนักเพื่อสุขภาพที่ดีขึ้น แต่หมายความว่า ฉันจะออกกำลังกายให้ได้ดีที่สุดเท่าที่คนน้ำหนัก ๘๓ กิโลกรัมจะทำได้ ฉันจะระวังอาหารให้ดีที่สุดเท่าที่คนน้ำหนัก ๘๓ กิโลกรัมจะทำได้ ฉันจะพักผ่อนให้ดีที่สุด หรือฉันจะเป็นคนหนัก ๘๓ กิโลกรัมที่มีแรงบันดาลใจมากที่สุด มีความสุขที่สุด มีใจคอที่สงบเยือกเย็นที่สุด ก็ย่อมได้เช่นกัน

ที่สำคัญ แนวคิดนี้นำไปใช้ได้ผลจริง ๆ เพราะผู้เขียนเขียนจากประสบการณ์จริงของผู้ที่ใช้แนวคิดนี้ลดน้ำหนักได้จาก ๘๕ กิโลกรัมลงมาเหลือ ๖๘ กิโลกรัมแล้วภายในระยะเวลา ๔ เดือนกว่าเท่านั้น!

ซีรีส์ ดีที่สุด ณ จุดที่เป็น นี้จะนำเสนอทั้งเทคนิคการปรับวิธีคิด และกิจกรรมที่จะเกื้อหนุนการปรับวิธีคิดนั้น โดยในเล่มแรกนี้เราจะคุยกันในประเด็นของ “ความรัก” เพื่อที่จะทำให้คุณ “มีความสุขตลอดเส้นทางระหว่างที่คุณก้าวสู่เป้าหมาย”

ฟังดูแล้วคล้ายสโลแกนสายการบิน แต่คุณจะทำอย่างนั้นเล่นสนุก ๆ ก็ย่อมได้ เพราะว่าชีวิตคนเราก็คือการเดินทางอย่างหนึ่งนั่นเอง

คุณพร้อมที่จะออกเดินทางหรือยัง

ปรมาจารย์เต๋า ท่านเล่าจื๊อ เคยกล่าววรรคทองเอาไว้ว่า “...ระยะทางหมื่นลี้ เริ่มต้นด้วยการก้าวเพียงก้าวเดียว...”

นั่นไฉนนั้น การลดน้ำหนัก ๑๗ กิโลกรัมของผู้เขียนก็เริ่มต้นจากการลดทีละ ๑ ชีดเช่นเดียวกัน

การจะได้ครองคู่กับใครไปตลอดชีวิตก็เริ่มต้นจากเพียงการสบตาและ

รอยยิ้มครั้งแรก

การประสบความสำเร็จทางหน้าที่การงานก็เริ่มต้นจากความสำเร็จเล็กๆ น้อยๆ ในชีวิตประจำวันทีละอย่าง

แม้แต่การบรรลุธรรมก็เริ่มต้นจากการค่อยๆ สะสมกำลังสติและกำลังบารมีในด้านต่างๆ ทีละน้อย ทีละขณะ ทีละลมหายใจเช่นกัน

แนวคิด “ดีที่สุด ณ จุดที่เป็น” ดีกับเราอย่างไร

สรุปได้ใบกับก็

คำตอบที่สั้นที่สุดก็คือ แนวคิด “ดีที่สุด ณ จุดที่เป็น” และการลงมือปฏิบัติตามแนวคิดนี้ดีกับเราเพราะมันสามารถนำความสุขมาให้เราได้ทันทีด้วยตัวของมันเอง ไม่ต้องรอให้ชีวิตไปถึงเป้าหมายใดๆ เป็นพิเศษเสียก่อน

สรุปนำไปสู่ความสำเร็จ

แค่การนำความสุขมาให้ทันทีก็ดีมากแล้ว แต่การคิดและการลงมือปฏิบัติแบบ “ดีที่สุด ณ จุดที่เป็น” นี้ยังมี “ผลพลอยได้” อีก

นั่นคือ “ความสำเร็จ”

ชอว์น เอเคอร์ (Shawn Achor) นักจิตวิทยาจากฮาร์วาร์ดได้พิสูจน์ในงานวิจัยครั้งแล้วครั้งเล่าว่า ถ้าคนเราสามารถ “มีความสุข” ได้แล้ว ไม่ว่าจะทำอะไรก็จะ “ประสบความสำเร็จ”

เขาได้พิสูจน์แล้วทั้งในบริบทของการเรียนและการทำงาน

ในช่วงที่นักศึกษาฮาร์วาร์ดศึกษาอยู่ชั้นปีที่ ๑ เป็นช่วงที่ต้องปรับตัวอย่างหนักต่อการบ้านปริมาณมหาศาล ผู้เขียนเองสมัยที่ไปลงทะเบียนเรียนที่โรงเรียนกฎหมายแห่งมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด (Harvard Law School) และโรงเรียนบริหารธุรกิจแห่งมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด (Harvard Business School) ในช่วงเรียนปริญญาโทก็พบว่า ปริมาณสิ่งที่ต้องอ่านในแต่ละสัปดาห์ต่อ ๑ วิชา นั้นมากกว่าปริมาณที่นิสิตนักศึกษาไทยต้องอ่านกันตลอดทั้ง

ภาคการศึกษาใน ๑ วิชาด้วยซ้ำ!

งานวิจัยของเอเคอร์พบว่า นักศึกษาฮาร์วาร์ดชั้นปีที่ ๑ บางคนถึงกับใช้ชีวิตทั้งหมดอยู่ในห้องสมุด และกินข้าวในห้องนอนตัวเองด้วยซ้ำ เพื่อที่จะได้ทุ่มเทเวลาไปกับการอ่านหนังสือ แต่ผลก็คือ กลุ่มนี้มักจะหมดแรงกันไปเสียก่อน และในที่สุดก็อยากจะย้ายไปมหาวิทยาลัยอื่น

กลุ่มคนที่ “รอด” มาได้คือกลุ่มที่ยังมีการบ้านเยอะก็จะยังพบปะผู้คนมากขึ้น!

เพราะอะไร

เพราะความสัมพันธ์ทางสังคมเป็นตัวบ่งชี้ระดับความสุขที่ชัดที่สุดในบรรดาตัวแปรทั้งหมดที่เอเคอร์ศึกษา

พูดง่ายๆ ว่า “เพราะนักศึกษาเหล่านั้นมีความสุข พวกเขาจึงประสบความสำเร็จ” นั่นเอง

งานวิจัยของเอเคอร์ในหมู่คนทำงานบริษัทและในหมู่ผู้บริหารก็ได้ผลออกมาสอดคล้องกัน

สรุปสั้นๆ ได้ว่า “เพราะสุข จึงสำเร็จ”!

ตัวช่วยสำคัญที่จะช่วยให้คุณก้าวเข้าสู่ความสุขและความสำเร็จในชีวิตก็คือแนวคิด “ดีที่สุด ณ จุดที่เป็น” นั้นนั่นเอง!

เล่มนี้เป็นเรื่องของความรัก ดังนั้นคงจะดีไม่น้อยถ้าเราจะหยุดคิดสักนิดว่า

...ความรักที่แท้จริงคืออะไร



บทที่ ๑

นิยามของรักแท้

คุณเคยมีความรักไหม
รักนั้นเป็นรักแท้หรือเปล่า

รักแท้ คือรักที่ไม่มีเงื่อนไข เต็มไปด้วยความเมตตาปรารถนาดีต่ออีกฝ่าย ส่วน**รักเทียม** คือรักที่ดูเผินๆ ก็เหมือนรักแท้ แต่จริงๆ เป็นความรักที่มีแรงขับจากกิเลสตัณหาของตนเองเป็นใหญ่ ไม่ได้เกิดขึ้นด้วยความเมตตาปรารถนาดีต่ออีกฝ่ายอย่างแท้จริง

นานมาแล้ว มีโฆษณาสินค้ายี่ห้อหนึ่งพยายามนิยามความต่างกันของความรัก ๒ ประเภทนี้ โดยเปรียบเทียบกับความรักที่ชายหนุ่มมีต่อหญิงสาวว่า “คุ้มครอง แต่ไม่ครอบครอง”

คุ้มครอง คือ รักแท้

ครอบครอง คือ รักเทียม

ถ้าจะยกตัวอย่างให้ชัดขึ้น คำว่าคุ้มครองก็คงเป็นภาพพระเอกหนึ่งถอดเสื้อสูทเอาไปคลุมไหล่หญิงสาวใส่ชุดเปิดไหล่ที่กำลังทำท่าหนาวเพราะมีลมหนาวพัดมากระแทกผิวกาย แล้วเพียงยืนอยู่ใกล้ๆ

แต่ถ้าครอบครอง อาจเป็นแค่ภาพผู้ร้ายกระซอกแขนหญิงสาวตึงไว้



ข้างตนเองไม่ให้ไปไหนเลยๆ โดยไม่ได้ใส่ใจว่าเธอจะอยากอยู่กับเขาหรือไม่ หรือเธอหนาวหรือไม่

นอกจากนี้ ชาวตะวันตกยังแยกความรักเป็น ๒ แบบด้วยคำว่า love กับ loving kindness

คำว่า love ก็คือความรักหรือหาแบบทั่วไป ส่วนคำว่า loving kindness นั้นเป็นความพยายามของฝรั่งที่จะให้เนียนกับคำว่า **เมตตา** ในพุทธศาสนา

แต่พักหลังเมื่อการเจริญภาวนาตามแบบพุทธศาสนาแพร่หลายในโลก ตะวันตกมากยิ่งขึ้น ฝรั่งเองก็เริ่มรู้จักคำว่าเมตตาแบบตรงตัวแล้ว ผู้เขียนลองไปค้นคำว่า Metta ดูเล่นๆ ปรากฏว่า Google แสดงผลถึง ๑๑.๔ ล้านรายการ

แม้กระทั่งนักวิจัยด้านผู้นำอุดมสติ (Mindful Leadership) ที่มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ดคนหนึ่งยังชื่อ Metta Karuna McGarvey ผู้เขียนได้ลองไปค้นประวัติของเธอ พบว่าเป็นชาวตะวันตกที่จบปริญญาตรีด้านพุทธศาสนานิกายเถรวาทและภาษาสันสกฤต จึงเดาเล่นๆ ว่าเธอคงจะเปลี่ยนชื่อเป็นคุณ “เมตตา กรุณา” หลังจากเริ่มสนใจพระพุทธศาสนาและศึกษาการเจริญภาวนามาแล้วนั่นเอง

แต่คอนเซ็ปต์เรื่องเมตตานี้ก็เป็นเรื่องแปลก ผู้เขียนขอบัญญัติศัพท์ว่าเป็น Metta Paradox หรือสภาวะที่ดูเหมือนจะขัดแย้งกันในตัวเองในเรื่องความเมตตา เพราะสำหรับคนส่วนใหญ่ การที่จะแสดงความเมตตาปรารถนาดีต่อผู้อื่น ต่อสัตว์โลก ฯลฯ นั้นไม่ยากนัก แต่พอจะให้มีเมตตา กับตนเอง กลับทำไม่ได้!

ถ้าฟังดูไม่น่าเชื่อ ลองดูตัวอย่างในบทต่อไป





บทที่ ๒

คุณเป็นอย่างนี้ หรือเปล่า

อัฐ ๒ ก้อนสอนธรรมะ

พระอาจารย์พรหมวังโส พระชาวอังกฤษ ลูกศิษย์หลวงพ่ocha สุภัทโท เคยเล่าเรื่องที่ท่านก่ออิฐสร้างกำแพงวัดที่ประเทศออสเตรเลียไว้อย่างน่าสนใจ

พระอาจารย์พรหมจบการศึกษาด้านทฤษฎีฟิสิกส์และเคยเป็นครูมาก่อน เมื่อต้องมาทำงานที่ท่านไม่เคยมีประสบการณ์อย่างการก่ออิฐสร้างกำแพงวัดนั้น ท่านก็พบว่ามันยากมาก ดังนั้นท่านจึงบรรจุก่ออิฐทีละก้อนๆ ซ้ำๆ ด้วยความตั้งใจอย่างที่สุด ท่านพบว่า กว่าจะวางอิฐให้ได้ตรงเสมอกันนั้น ต้องใช้เวลาและความพยายามมาก แต่ท่านก็ทำงานสำเร็จ

เมื่อก่อเสร็จทั้งกำแพง พระอาจารย์พรหมก็ถอยออกมาดูผลงานของตนเอง...

ทันใดนั้นท่านก็เห็นอิฐ ๒ ก้อนที่เบี้ยวไป ทำให้ทั้งกำแพงดูไม่ดีไปทันที ในความคิดของท่าน

จากนั้น เวลาพระอาจารย์พรหมนำแขกเยี่ยมชมวัด ท่านก็พยายามหลีกเลี่ยงที่จะพาแขกเดินไปทางกำแพงนั้น จนกระทั่งวันหนึ่งมีแขกคนหนึ่ง

เดินไปเห็นแล้วก็ชมกับท่านว่า “กำแพงนี้สวยดี”

“คุณลี้ม้วนของคุณไว้ในรถหรือเปล่า ไม่เห็นรึว่ามีอิฐถึง ๒ ก้อนที่วางไม่ดีปิดเบียดอยู่” พระอาจารย์พรหมถาม

“เห็นสิครับ แต่ผมก็ได้เห็นด้วยว่ามีอิฐอีก ๙๙๙ ก้อนที่ก่อไว้อย่างสวยงามเป็นระเบียบ”

วินาทีนั้น พระอาจารย์พรหมเพิ่งมองเห็นอิฐก้อนอื่นๆที่อยู่ในกำแพงนั้นได้เป็นครั้งแรก ทุกก้อนถูกวางเรียงไว้อย่างไม่มีที่ติ ยิ่งไปกว่านั้นมันยังมีจำนวนมากกว่าอิฐที่ไม่ดี ๒ ก้อนนั้นมากมายนัก เมื่อท่านสามารถมองเห็น “ความจริง” ข้อนี้ได้ กำแพงนั้นก็ไม่น่าเกลียดอีกต่อไปในสายตาท่าน

พระอาจารย์พรหมเปรียบเทียบว่าคนเราก็คือเป็นเช่นนั้น

เมื่อมองตนเองหรือมองคนรักของเรา ทุกคนย่อมมี “ก้อนอิฐที่ไม่เข้าที่เข้าทาง” อยู่ ๒ ก้อน แต่ทุกคนก็มีก้อนอิฐที่ดีจนไม่มีที่ติดอยู่อีกมากมายกว่านั้น

ท่านสรุปว่า ถ้าเราสามารถอยู่กับตนเองและข้อผิดพลาดบางประการของเราได้อย่างสุขสงบแล้ว เรายังสามารถมีความสุขกับการใช้ชีวิตกับคนรักของเราได้อีกด้วย

กล่าวอีกนัยหนึ่งก็คือ พระอาจารย์พรหมสอนให้คนเรามีเมตตาต่อตนเองนั่นเอง

การสฟัอง To-do List

คุณเป็นคนหนึ่งหรือเปล่าที่จดรายการสิ่งที่ต้องทำแต่ละวันเอาไว้แล้วคอยขีดฆ่าออกไปทีละอย่างเมื่อทำสำเร็จ

สมมติว่าคุณมีสิ่งที่ต้องทำวันนี้ ๒๐ อย่าง และคุณทำมันได้เรียบร้อยแล้ว ๑๙ อย่าง แต่พังไป ๑ อย่าง ก่อนนอนคืนนี้ใจคุณจะคอยไปหวนกังวลถึงงานไหน

งานที่ทำได้ไม่ดีใช้หรือไม่

ดร.ริค แชนสัน กล่าวไว้ในหนังสือ *ทำทีละอย่าง (Just One Thing: Developing a Buddha Brain One Simple Practice at a Time)* ว่า
สมองของเรามีแนวโน้มที่จะมองสิ่งต่างๆ ในแง่ลบ เรามักจะหมกมุ่นอยู่กับ
ข้อผิดพลาดหรือสิ่งที่ไม่ดีเกี่ยวกับตัวเรา แต่การหมกมุ่นเช่นนั้นจะไปตอกย้ำ
ความรู้สึกภายในของคุณว่าคุณเป็นคนค่อนข้างแย่ มีข้อผิดพลาด ที่สำคัญ
มันยังไปกีดขวางการพัฒนาความมั่นใจและการเห็นคุณค่าของตนเองอีกด้วย
ทั้งหมดนี้เมื่อสะสมไปนานๆ ก็จะทำให้คุณเองรู้สึกเครียดหรือกังวล
อยู่ลึกๆ ตลอดเวลา โดยบางครั้งคุณอาจไม่รู้ตัวด้วยซ้ำว่าคุณรู้สึกแย่ๆ
เพราะเรื่องอะไร!

ดร.ริคแนะนำให้คุณเลือกสิ่งที่ดีๆ ง่ายๆ เกี่ยวกับตัวคุณขึ้นมาสัก
เรื่องหนึ่ง เช่น คุณอาจเป็นคนชอบผูกมิตร เป็นคนเปิดเผย เป็นคนรอบคอบ
เป็นคนมีจินตนาการ หรือแม้แต่เป็นคนที่แน่วแน่มั่นคงในสิ่งที่คุณเชื่อ

คุณจะได้ดีขึ้นถ้าคุณลองนึกถึง “ประสบการณ์” ที่คุณกำลังแสดง
คุณลักษณะนั้นๆ ออกมา ตอนนั้นความรู้สึกทางร่างกาย อารมณ์ และ
ความคิดเห็นต่างๆ ของคุณเกี่ยวกับเหตุการณ์นั้นๆ เป็นอย่างไรบ้าง เช่น
คุณอาจจะมี ความแน่วแน่มั่นคง ในการดูแลสุขภาพ ลองนึกถึงตอนที่คุณ
มีวินัยกีดพันวิ่งจนครบ ๕ กิโลเมตรทุกวัน ลองจำความรู้สึกนั้นไว้ให้ชัดเจน
ทั้งทางกายและทางใจ

ลองหามั่นหาคุณงามความดีในตัวคุณหลายๆ เรื่องแล้วคอยเตือน
ตนเองเสมอเมื่อสมองพาคุณไปคิดในแง่ลบอีก คุณจะจดเอาไว้ก็ได้ ไม่ต้อง
เขียนตัวเอง เพราะนั่นคือความจริง และคุณก็ไม่จำเป็นต้องเอาสิ่งที่คุณจดไว้
ไปให้ใครดู

ลองนึกว่ามันเป็นอะไรคล้ายๆ กับรายการสิ่งที่คุณต้องทำในแต่ละวัน
ก็ได้ จะจดสิ่งต่างๆ ที่คุณมีแล้วคอยเขียนเครื่องหมายถูกไว้หน้ารายการนั้น
ในวันที่คุณแสดงคุณลักษณะสิ่งต่างๆ ดังกล่าวออกมาก็ได้

นี่เป็นอีกวิธีหนึ่งที่คุณจะสามารถฝึก “การรักตัวเองให้เป็น”
แล้วตัวคุณในอนาคตจะย้อนกลับมาขอบคุณตัวคุณวันนี้!

ความรู้สึกลึกซึ้งแบบญี่ปุ่นๆ

คนไทยเรามีนิสัยคล้ายคนญี่ปุ่นอยู่อย่างหนึ่งคือ มีความเกรงอกเกรงใจผู้อื่น ไม่อยากทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน แต่ชาวญี่ปุ่นเป็นมากกว่าเรา คือเกรงใจจนถึงขั้นทำให้ตัวเองเครียดได้ ซึ่งความเครียดลักษณะนี้ก็เป็นการ“ไม่เมตตา”ต่อตนเองอย่างหนึ่ง

เรามาลองดูเบื้องหลังความเครียดของลักษณะนิสัยคนญี่ปุ่น แล้วคอยสังเกตตัวเราเองเพื่อป้องกันไม่ให้มันเกิดขึ้นกันดีกว่า

ในหนังสือ *Japan's Cultural Code Words* ซึ่งเขียนโดย บอย ลาฟาเยต เดอ เมนเต้ (Boyé Lafayette De Mente) ชาวอเมริกันผู้ที่อาศัยอยู่ในญี่ปุ่นตั้งแต่ปี ค.ศ. ๑๙๔๙ นั้น ได้รวมสำนวนภาษาญี่ปุ่น ๒๓๓ สำนวนมาอธิบายวิธีคิดและพฤติกรรมของชาวญี่ปุ่นไว้อย่างละเอียด มีอยู่ ๓ สำนวนที่ถ้านำมาศึกษาพร้อมกันแล้วจะเห็นที่มาที่ไปของความเครียดแบบญี่ปุ่นๆ ได้ชัดเจนยิ่งขึ้น

ก่อนที่จะไปดูว่าสำนวนดังกล่าวมีอะไรบ้าง ผู้เขียนอยากตั้งข้อสังเกตว่า วิธีคิดและพฤติกรรมแบบญี่ปุ่นๆ ๓ อย่างต่อไปนี้ ถ้ามีในระดับหนึ่งนั้นก็นับว่าดีทีเดียว แต่ถ้ามีมากเกินไปโดยไม่มีสติคอยกำกับก็อาจจะเป็นสาเหตุแห่งทุกข์ได้ เช่น กรณีการทำงานหนักจนเสียชีวิตที่เรียกว่า คาโรชิ (過労死) เป็นต้น

สำนวนที่สะท้อนพฤติกรรมชาวญี่ปุ่นสำนวนแรก คือ *agetsurau* (論う) คำนี้มีหลายความหมาย เช่น ถกเถียงกัน แต่ในความหมายที่เดอ เมนเต้ ยกมาอธิบายคือ การคอยมองแต่จุดพร่อง หรือคอยจับผิดแบบไม่รู้จบ

เดอ เมนเต้ อธิบายว่า ชาวญี่ปุ่นถูก“โปรแกรม”มาให้พยายามอย่างสุดชีวิตเพื่อที่จะทำทุกสิ่งให้ออกมาสมบูรณ์แบบ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องใดในชีวิตก็ตาม สิ่งใดที่ยังไม่สมบูรณ์แบบก็จะถูกวิเคราะห้วิจารณ์อย่างไม่จบสิ้น ส่งผลให้คนญี่ปุ่นคอยมองแต่จุดพร่องของตนเองนั่นเอง

สำนวนที่สอง คือ *kikubari* (気配り) หมายถึง การเอาใจใส่ หรือ ใส่ใจต่อผู้อื่น ในที่นี้ไม่ใช่ความใส่ใจแบบธรรมดา แต่เป็นการใส่ใจอย่าง “สุดๆ ชนิดมีตนเองเป็นเดิมพัน” ที่เดียว

เดอ เมนเต้ ขยายความว่า พฤติกรรมนี้มีที่มาจากยุคเอโดะที่มีรัฐบาล ชามูไรวางมาตรฐานมารยาทสังคมและแนวทางการประพฤติปฏิบัติใน สถานการณ์ต่างๆ อย่างละเอียด ถ้าใครไม่ทำตามที่สังคมคาดหวังก็จะถูกลงโทษอย่างหนัก ในบางกรณีอาจถึงตาย

นี่เป็นที่มาของการที่ชาวญี่ปุ่นค่อนข้าง “นอยด์” กับการใส่ใจผู้อื่นใน ทุกสถานการณ์อย่างละเอียด หากใครไม่ใส่ใจผู้อื่น เช่น ยืนบนบันไดเลื่อน โดยที่ไม่หลบให้ผู้อื่นเดิน ตี๋มเครื่องตี๋มก่อนที่ทุกคนจะกล่าว “คัมไป” (ชนแก้ว) อย่างพร้อมเพรียง จะโดนคนอื่นมองว่า เป็นผู้ที่ไม่รู้จักกาลเทศะ ไม่มีมารยาท

สำนวนที่สาม คือ *renchishin* (廉恥心) ในพจนานุกรมให้ความหมาย ไว้ว่า การรู้ว่สิ่งใดน่าละอาย หรือการมีเกียรติมีศักดิ์ศรีที่ต้องรักษา (หน้า) ไว้ ตรงกับภาษาอังกฤษว่า a sense of honor

ในที่นี้ เดอ เมนเต้ อธิบายว่า *renchishin* คือความรู้สึกละอาย ถ้าคำพูดหรือการกระทำของตนผิดแผกแตกต่างไปจากมาตรฐานที่เป็นที่ยอมรับในสังคมญี่ปุ่น โดยเฉพาะอย่างยิ่งชาวญี่ปุ่นให้ความสำคัญกับ “กลุ่ม” เหนือสิ่งอื่นใด ถ้าตนทำสิ่งใดที่ไม่เหมาะสมไม่ควรตามมาตรฐานสังคมที่ควรทำ ความเสียหายก็จะลามไปถึงกลุ่มของตนด้วย ส่งผลให้ตนอาจถูกขับออกจากกลุ่ม

สำหรับชาวญี่ปุ่นแล้ว การถูกขับออกจากกลุ่มเทียบได้กับคำสั่ง ประหารชีวิตทีเดียว เราจึงมักจะเห็นนักการเมืองหรือผู้บริหารญี่ปุ่นที่ขอลาออกเมื่อเกิดเรื่องผิดพลาดขึ้นในองค์กรของตน นับว่าเป็นการแสดง ความรับผิดชอบนั่นเอง

ดังนั้น ด้วยพฤติกรรม ๓ ประการดังกล่าว คือ ๑) การพยายามสุดชีวิตที่จะทำทุกอย่างให้สมบูรณ์แบบ ๒) การเอาใจใส่ผู้อื่นในทุกสถานการณ์อย่างสุดๆ ชนิดเอาตัวเองเป็นเดิมพัน และ ๓) การระวังอย่างถึงที่สุด

ที่จะไม่ทำอะไรแตกต่างไปจากมาตรฐานที่เป็นที่ยอมรับในสังคมเพราะอาจโดนขับออกจากกลุ่ม ชาวญี่ปุ่นจึงเข้มงวดกับตนเองอย่างมาก จนในบางคน บางกรณีอาจกล่าวได้ว่าไม่มีความเมตตาต่อตนเองนักนั่นเอง

แค่อ่านก็รู้สึกเครียดแทนชาวญี่ปุ่นกันแล้ว (และในขณะเดียวกันก็นึกขอบคุณด้วยว่าชาวไทยเราไม่เครียดกันถึงขนาดนี้!)

ถ้ามีสิ่งใดที่เราจะเรียนรู้ได้จากชาวญี่ปุ่นก็คือ เราควรยอมรับในความไม่สมบูรณ์แบบว่าเป็นเรื่องธรรมดา และอย่าเคียดแค้นหรือตำหนิตนเองมากเกินไปจนขาดสมดุล เช่น หน้าที่การงานดี แต่ชีวิตครอบครัวพังพินาศ แต่งงานแบบซื้อหนังสือของพระไพศาล วิสาโล เล่มหนึ่งที่ชื่อว่า *ทำเต็มที่ แต่ไม่ใช่เรียส* นั่นเอง

ฟังนี้ไว้เสมอว่า เราต้องมีความรักความเมตตาต่อตนเองก่อนอย่างแท้จริง จึงจะสามารถมอบความรักความเมตตาให้แก่ผู้อื่นได้

คุณผู้อ่านจะลองนึกภาพดูก็ได้ว่า การทำอะไรให้ผู้อื่นบนพื้นฐานของ “ความกลัว” “ความละเอียด” และ “ความเกรงใจอย่างสุดๆ จนตนเองเครียดและเป็นทุกข์” นั้น ต่างจากการทำอะไรให้ผู้อื่นด้วย “ความรักและความปรารถนาดีอย่างแท้จริง” อย่างไร

แล้วความรักความเมตตาต่อตนเองนั้นเกี่ยวกับแนวคิด “ดีที่สุด ณ จุดที่เป็น” อย่างไร

มาดูคำตอบกัน

