คำนำสำนักพิมพ์

ไม่ว่าใครก็ต้องเคยเจอกับปัญหาที่คิดไม่ตก
รู้สึกตันไปหมดทุกทาง
อย่างปัญหาตอนนี้คือเราไม่รู้จะแก้ปัญหาเรื่องหนึ่งอย่างไรดี
เราทำทุกอย่างทั้งคาดหวังว่าจะต้องทำมันให้ดี
บ่นกับคนรอบข้างว่าทำไม่ได้สักที
กังวลไปล่วงหน้าว่าจะทำได้ไม่ดี
เราทำทุกอย่างยกเว้น “เริ่มลงมือทำ” จริง ๆ...

ชีวิตคนเราก็เป็นแบบนี้แหละ
เรามักจะคาดหวังอะไรมากมายทั้งที่ยังไม่ได้เริ่มลงมือทำ
หลบเลี่ยงปัญหาไม่เผชิญหน้าตรง ๆ เลื่อนปัญหาไปเรื่อย ๆ
ไม่ยอมแก้สักที
ถูกกรอบอะไรสักอย่างครอบไว้ว่าทุกอย่างต้องเป็นไป
ตามแบบแผนจนทำให้เกิดความกังวลไปต่าง ๆ

บางทีความทุกข์ก็เกิดจากความคิดของเราเอง
เพราะฉะนั้นวิธีแก้ปัญหาที่ดีที่สุดคือการปรับความคิดใหม่

ลองคิดตรงข้ามกับสิ่งที่เคยถูกสอนมา
สงสัยในความถูกต้องหรือความเชื่อต่าง ๆ
ค้นหาตัวตนที่แท้จริงของตัวเองไปพร้อม ๆ กับหนังสือเล่มนี้
เมื่อคิดได้เช่นนั้นในหัวคุณจะโล่งโปร่งสบาย
ปราศจากความกังวลต่อสิ่งต่าง ๆ รอบตัว
และสามารถสร้างสรรค์สิ่งใหม่ ๆ ขึ้นมาได้

SHORT CUT

เมษายน 2562

บทนำ

ทดลองอ่าน

ผมอยากให้คุณค่อย ๆ อ่านหนังสือบาง ๆ เล่มนี้ในที่เงียบ ๆ

พออ่านจบแล้วอาจรู้สึกเหมือนได้อาบน้ำเย็นอันใสสะอาด

และอาจรู้สึกว่าความคิดหรือความเชื่อเดิม ๆ ที่ผ่านมาของตนถอยห่างออกไป มองเห็นสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างชัดเจนเสมือนได้สวมแว่นตาคู่ใหม่

ตัวผมเองเมื่อวัยหนุ่มที่เต็มไปด้วยความกังวลก็เคยอยากได้หนังสือแบบนี้

จะได้ไม่ต้องอ่านหนังสือเสียมากมาย ไม่ต้องคอยเอาแต่คร่ำครวญ ลองผิดลองถูก และผิดพลาดซ้ำแล้วซ้ำเล่า ดังนั้นผมจึงขออุทิศหนังสือเล่มนี้ให้แก่ตัวเองในอดีต

และขออุทิศให้แด่คนหนุ่มสาวทั้งหลาย คนที่อยากเปลี่ยนแปลงตัวเองเป็นคนใหม่ และคนที่ครั้งหนึ่งเคยคิดจะละทิ้งชีวิตนี้ไป

และขอขอบคุณทุก ๆ คน

ฮารุฮิโกะ ชิราโทริ

I

วิธีทำลายชีวิต

1
วิธีทำลายชีวิต

ทดลองอ่าน

อให้ไม่ได้เป็นอาชญากร คนเราก็มี **วิธีทำลายชีวิตของตัวเอง** อยู่เหมือนกัน ซึ่งได้แก่วิธีต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

อย่างแรกคือ คิดอยู่เสมอว่าตัวเองจะได้หรือเสียอย่างไรก็ขอให้ได้มากกว่าคนอื่นไว้ก่อน แล้วคอยทำลายคนที่จะมาเป็นคู่แข่ง หรือแบ่งกลุ่มคนออกเป็นชนชั้นวรรณะ

แสวงหาความสุขหรือความตื่นเต้นอย่างไร้ขีดจำกัด ตีความหมายของเสรีภาพว่าจะทำอะไรก็ได้ และนึกว่าตัวเองคนเดียวเท่านั้นที่มีสิทธิ์ทำอะไรก็ได้

ปัดเรื่องยุ่งยากไปให้คนอื่นโดยไม่จัดการปัญหาต่าง ๆ อย่างรอบคอบด้วยตนเองและนำผลงานเกียรติประวัติหรือสิ่งตอบแทนที่ได้นั้นมาเป็นของตัวเอง

เห็นว่าความเจ้าเล่ห์เพทุบายคือความเฉลียวฉลาด

คิดเสมอว่าจะใช้วิธีไหนถึงจะได้ดั่งใจ

ตัวเองไม่ได้ศึกษา แต่ฟังคนอื่นมาแล้วตัดสินใจเชื่อว่าจริงตามนั้น

อิจฉาริษยา ใส่ร้ายป้ายสี เย้ยหยัน โจมตีผู้อื่น

ไม่ยอมให้ตัวเองลำบาก

ตระหนี่ถี่เหนียว

ยอมให้ตัวเองขี้เกียจสันหลังยาวได้คนเดียว

ลักเล็กขโมยน้อย

คิดว่าตัวเองมีสิทธิ์โกรธหรือด่าคนอื่น

ชอบอยู่ท่ามกลางความวุ่นวายเสมือนเป็นงานรื่นเริง

ทำราวกับว่าตัวเองจะคงอยู่ตลอดกาล หรือไม่ก็ดูถูกตัวเอง

ถ้าคุณเอาแต่ทำตัวแบบนี้หรือทำในสิ่งที่คล้ายคลึงกันไปนาน ๆ เข้า ชีวิตจะอยู่ในสภาพที่ถูกทำลาย และ **เฝ้ารอความตายอย่างว่างเปล่าโดยแทบไม่เหลืออะไรไว้เลย**

2
ณ จุดที่พบความสุขที่แสวงหา

ทดลองอ่าน

เป็นที่กล่าวมาตั้งแต่โบราณกาลแล้วว่า การข่มตัณหาคือความดี ซึ่งน่าจะเป็นคำกล่าวของคนที่คิดว่าสักวันจะข่มตัณหาของตัวเอง อาจเป็นไปได้ว่านี่เป็นวิธีคิดที่มาจากความปรารถนาว่าหากข่มตัณหาได้ก็จะสามารถปลดเปลื้องทุกข์ได้

การข่มตัณหาเป็นเรื่องง่าย ลองต่อต้านสิ่งที่ชอบหรือความปรารถนาอะไรดูตอนนี้เลยก็ได้ ก็เท่านั้นเอง ไม่จำเป็นต้องมีการดัดแปลงแต่อย่างใด

ยกตัวอย่างเช่น งดดื่มเหล้าเกินปริมาณที่กำหนด เลิกนิสัยที่ไม่ดี เลิกหาความสุขอย่างสกปรก หากความสุขดังที่ว่ามานี้ก่อให้เกิดความเดือดร้อนต่อตนเองและผู้อื่น การข่มตัณหาก็น่าจะทำให้ตนเองและผู้อื่นสบายขึ้น

แต่ก็มีบางคนที่เห็นว่าการข่มตัณหาเป็นทุกข์ เพราะแม้จะห้ามตัวเองไม่ให้เสพสุข แต่ในหัวก็ยังคิดอยากดื่มด่ำกับสิ่งที่ตนชอบหรือปรารถนาอยู่ตลอดเวลา

สรุปก็คือช่องว่างระหว่างการกระทำกับความคิดทำให้เกิดความทุกข์ แถมในหัวยังโหยหาถึงสิ่งที่ตนชอบมากกว่าแต่ก่อนหลายเท่าด้วย ความทุกข์จึงยิ่งเพิ่มขึ้น

หากไม่สามารถทนต่อความทุกข์ดังกล่าวก็เลิกข่มตัณหาเสียเลยก็ได้ ลองปล่อยตัวเองให้จมอยู่กับความสุขหรือสิ่งที่ชอบและอยากได้จนทนไม่ไหวดู

แล้วในที่สุดก็จะประหลาดใจว่า **ความสุขในโลกความเป็นจริงช่างน้อยนิดเมื่อเทียบกับความสุขที่หลงจินตนาการไว้**

ความผิดหวังนี้เองทำให้บางคนสามารถเลิกได้เอง โดยไม่ต้องจงใจข่มตัณหา หรือในทางตรงข้าม อาจทำให้บางคนยิ่งคิดว่าต้องหาความสุขให้มากเข้าไว้ เลยยิ่งไขว่คว้าหาสิ่งเร้าให้มากยิ่งขึ้น

หากเลือกอย่างหลัง รสชาติของความผิดหวังและความว่างเปล่าที่จะได้พบต่อไปจะยิ่งรุนแรงขึ้น

และแล้วพอยิ่งถลำลึกกับการไล่หาความสุขอย่างรุนแรงกว่าเดิม ก็จะแทบไม่อาจกลับมาสู่จุดเดิมที่เคยอยู่ได้อีก ซึ่งนั่นเท่ากับเป็นการเพิ่มความทุกข์โดยตัวของมันเอง เหมือนติดข้องอยู่ในหลุมของความทุกข์ทรมานที่หาทางออกไม่ได้

พอคุ้นเคยกับการวนเวียนอยู่ในนรกเช่นนี้ซ้ำแล้วซ้ำเล่า เมื่อรู้ตัวอีกทีก็ไปสู่จุดที่ไม่อาจทำอะไรกับชีวิตของตนได้อีกต่อไป

3
ใช้ชีวิตอย่างสร้างสรรค์

ทดลองอ่าน

เรามักถูกเรียกว่าเป็นผู้บริโภค การเรียกเช่นนี้ออกจะเป็นการดูถูกอยู่มาก แต่เวลาบริโภค เราก็มักถูกจับใส่ไหที่เรียกว่าระบบการเลือกไปเสียทุกคราว

เวลาต้องการอะไร เราก็จะไปยังสถานที่หรือร้านที่คาดว่าน่าจะมีสิ่งนั้นๆ วางขาย แล้วเลือกดูสินค้าหลายชิ้นก่อนตกลงใจซื้อ

แม้เราจะคิดว่าเรามีเสรีภาพในการเลือกซื้อได้ตามใจปรารถนา แต่ความจริงไม่ใช่ เราเลือกได้แค่สินค้า

บางส่วนที่ทางร้านจำกัดไว้ให้เท่านั้น

ดังนั้นผู้บริโภคทุกคนจึงเป็นผู้เลือกที่ถูกจับใส่ไว้ในไหที่เรียกว่าระบบ

การที่เราถูกจับใส่ระบบการเลือกเช่นนี้ไม่ได้มีแค่ในเรื่องของการซื้อเท่านั้น การเจริญพันธุ์หรือการหัวเราะเองก็เป็นกลไกให้เลือกจากระบบเช่นกัน **ชีวิตเต็มไปด้วยการเลือกจากโอกาสหรือความเป็นไปได้ที่มีอยู่**

ตอนเป็นเด็กก็เลือกสถานเลี้ยงเด็กหรือโรงเรียน พอขึ้นมหาวิทยาลัยก็เลือกจังหวัดที่อยากไปอยู่เพื่อที่จะได้เลือกมหาวิทยาลัยที่ต้องการ พอเรียนจบก็เลือกอาชีพหรือบริษัท แล้วก็เลือกคู่ครอง พอถึงวัยเกษียณก็เลือกช่วงที่จะเกษียณ เลือกวิธีรักษามะเร็ง ช่วงท้ายของชีวิตก็เลือกวิธีรักษาสุขภาพให้ยืนยาว

สรุปคือ **เราเลือกในสิ่งที่มีไว้ให้อยู่เสมอ** เป็นชีวิตที่เหมือนอาหารบุฟเฟต์ก็ไม่ปาน

แต่เราไม่ได้ตระหนักถึงข้อนี้ กลับมองว่าการเลือกเป็นการใช้ชีวิตที่เหมาะสมแล้ว

คงเพราะมีทางเลือกมากมาย เราจึงเข้าใจผิดว่าตนมีเสรีภาพ ถึงจะมีทางเลือกมากมาย มันก็เป็นเพียงทางที่ถูกจำกัดไว้ด้วยรั้วทั้งสองฝั่ง สิ่งที่ชักใยชีวิตเราด้วยการสร้างข้อจำกัดอย่างเงียบเชียบนั้นคือระบบการปกครอง ทัศนคติ และค่านิยมในยุคนั้นๆ

ถ้าเราข้ามรั้วนั้นออกไปข้างนอก ก็จะถูกกล่าวหาว่าไม่ถูกต้อง ผิดปกติ หรือขบถ ถ้าอย่างนั้นหากเราขึ้นไปยืนอยู่บนรั้ว เดินโดยที่รั้วสั่นไหวอย่างน่าพรั่นพรึงจะเป็นเช่นไร

นี่เป็นการเปรียบเทียบถึงการใช้ชีวิตอย่างสร้างสรรค์ แทนที่จะเลือกสิ่งที่มีอยู่บนชั้นวางสินค้า แทนที่จะสนุกกับความบันเทิงที่ได้รับ ก็ให้ **สร้างสิ่งที่แต่เดิมไม่มีอยู่ภายในรั้วด้วยตนเอง**

จะเป็นสิ่งของก็ดี วิธีคิดก็ดี วิธีใช้ชีวิตก็ดี ถ้าทำได้ดี มันก็จะพัฒนาไปเป็นศิลปะ ถ้าทำได้ดี มันก็จะขยายพื้นที่ระหว่างรั้วสองด้านให้กว้างขึ้น อาจกลายมาเป็นทางสายใหม่ที่คนเดินกันขวักไขว่กว่าเดิมก็เป็นได้

ต่อให้ทำได้ไม่ดีนักมันก็ยังเป็นการกระทำที่มีเอกลักษณ์ คนอื่นที่พอใจอยู่กับอาหารบุฟเฟต์แบบเดิม ๆ อาจจะไม่เข้าใจความน่าสนใจของความคิดสร้างสรรค์หรอก นี่แหละคือการนำศักยภาพของตนเองมาใช้ในการดำเนินชีวิต

ทดลองอ่าน

4
ชีวิตที่พร่อง คือชีวิตที่ไม่เป็นตัวของตัวเอง

ทดลองอ่าน

ถ้าถูกจับเข้าคุก เราก็จะถูกแย่งชิงอิสรภาพ ดังนั้น ความหมายดั้งเดิมของคำว่าจำคุกก็คือการลงโทษที่ลิดรอนเสรีภาพนั่นเอง

แน่นอนว่าเราไม่อาจใช้ชีวิตอย่างเป็นตัวของตัวเองได้ ถึงจะมีห้องให้อยู่ฟรี มีข้าวสามมื้อ พร้อมการรักษาพยาบาล ก็ยังเป็นความทุกข์อยู่นั่นเอง

แต่กระนั้นก็มีคนที่ไม่สามารถใช้ชีวิตอิสระหรือเป็น

ตัวของตัวเองได้แม้จะไม่ได้ถูกคุมขัง สำหรับคนเหล่านั้นแล้ว แต่ละวันคือความทุกข์ กลุ่มคนดังกล่าวได้แก่ **คนที่ใช้ชีวิตโดยเชื่อฟังและตอบสนองคนอื่นอยู่เสมอ**

อยู่ที่บริษัทก็ทำตามที่นายสั่งอย่างนั้นอย่างนี้ คิดว่านั่นเป็นงาน ไม่ได้รู้สึกว่าเป็นการเชื่อฟังนาย สำหรับเขาแล้ว การทำงานเป็นความทุกข์เพราะคิดว่าการทำงานคือการทำตามที่ถูกสั่ง

และยังมีการคำนวณส่วนได้ส่วนเสียด้วยว่าถ้าไม่ทำก็อาจจะโดนดุด่า หรืออาจถูกพิจารณาตัดโบนัส จึงยอมทำงาน ไม่ได้ทำงานนั้นเพราะตัวเองอยากจะทำ ดังนั้นงานจึงไม่ต่างอะไรกับความทุกข์ที่มักถูกกำหนดจากเบื้องบน

แม้จะไม่ได้อยู่ในบริษัท คนแบบนี้ก็ไม่เป็นตัวของตัวเองอยู่ดี เช่น ท่าทีหรือความเห็นของตนจะแปรเปลี่ยนไปตามคำพูดหรือการกระทำของคนอื่น เพราะคิดว่าทำอย่างนั้นแล้วจะทำให้ความสัมพันธ์กับคนอื่นเป็นไปด้วยดี เวลาเกิดปัญหาอะไรขึ้นก็ทำนองเดียวกัน คือใช้วิธีแก้ปัญหาแบบเดียวกับที่คนอื่น ๆ เขาทำกัน

ในวันหยุดเองเขาก็จะมีปฏิกิริยาตามสิ่งกระตุ้นจากภายนอก ดูรายการโทรทัศน์แล้วก็หัวเราะตามที่ผู้ผลิตรายการคำนวณมาแล้วว่าผู้ชมจะเกิดปฏิกิริยาแบบไหน ออกไปซื้อของตามโฆษณา ถ้าซื้อได้ถูกหน่อยก็ดีใจที่ซื้อได้คุ้ม ฝันเฟื่องอยากได้งานสบายรายได้ดีเลยไปยืนอ่านหนังสือหางาน เป็นต้น

คนอย่างนี้ใช้ชีวิตในแต่ละวันอย่างเลื่อนลอย จะทำอะไรก็ครึ่ง ๆ กลาง ๆ ได้แต่เชื่อฟังและตอบสนองคนอื่นซ้ำแล้วซ้ำเล่า

เหมือนกับนักโทษถูกคุมขังที่แทบไร้ตัวตนและไร้ความเป็นตัวของตัวเอง ไม่ว่าจะทำอะไรก็เป็นได้เพียงเครื่องมือหรือเบี้ยล่างอยู่เสมอ

หลักฐานที่ฟ้องว่ามันไม่ใช่การใช้ชีวิตที่ดีเห็นได้จากความรู้สึกเป็นทุกข์ภายในใจลึก ๆ **ชีวิตไม่ได้เป็นทุกข์ แต่การที่คนคนนั้นไม่ไยดีต่อชีวิตของตนเองต่างหากถึงได้รู้สึกเป็นทุกข์** เต็มไปด้วยเชื้อราชื่อความพร่องที่แพร่กระจายมากขึ้น

5
สร้างชีวิตที่ปราศจากสิ่งรบกวนจิตใจ

ทดลองอ่าน

นเฉียว ปฏิกิริยารุนแรง กระวนกระวาย หงุดหงิด ความไม่สงบใจเหล่านี้ไม่ได้มาจากนิสัย

การได้เห็นได้รับรู้สิ่งหนึ่ง ๆ แล้วเกิดความไม่สงบใจนั้น ก็อย่างเช่น

ติดหนี้บุญคุณต่อสิ่งนั้น

รู้แก่ใจว่ามีภาระหน้าที่ต้องเริ่มทำสิ่งนั้น แต่ก็ปล่อยปละละเลย

ต้องรับผิดชอบต่อสิ่งหนึ่งนั้น แต่ไม่ยอมเผชิญหน้า

และหาทางเลี่ยง

กอดภาพฝันเกี่ยวกับสิ่งนั้นไว้ใหญ่โตเกินจริง
เก็บงำสิ่งนั้นไว้เป็นความลับ

หากปรารถนาที่จะใช้ชีวิตอย่างภาคภูมิโดยไม่ต้องกังวลกับสิ่งใด หากต้องการดำรงชีวิตให้ดีโดยการดึงศักยภาพของตนมาใช้ให้เต็มที่ **ก็ได้แต่ต้องเผชิญหน้ากับสิ่งที่รบกวนจิตใจตรงๆ จับมันด้วยมือเปล่า สู้ด้วยตัวเอง และทำให้มันเล็กลงเหมือนกับที่เคยก้าวข้ามเรื่องต่างๆ ในอดีตมาแล้ว**

แล้วในที่สุดก็ไม่ต้องแบกภาระไว้บนบ่า ทุกวันมีแต่ความผ่อนคลาย เสียงต่างๆ ในธรรมชาติก็จะเข้าถึงหู วันคืนแห่งความสงบที่ไม่เคยได้สัมผัสก็จะมาเยือน

6
สิ่งที่ได้รับจากชีวิตที่ผ่านมา

ทดลองอ่าน

มแนะนำให้อ่านชีวประวัติ ไม่เอาเรื่องราวสบาย ๆ เน้นเนื้อหาความสำเร็จ หรือเนื้อหาที่เชิดชู หรือออกแนวงานอดิเรก แต่ให้อ่านชีวประวัติที่เล่ากระทั่งเรื่องราวความผิด ความขัดแย้ง เบื้องลึกเบื้องหลังอันเจ็บแสบ และวิเคราะห์เรื่องราวได้ทะลุปรุโปร่ง

อย่างเช่นชีวประวัติที่เขียนโดยสเตฟาน สไวก์[1]

[1] สเตฟาน สไวก์ (Stefan Zweig) นักเขียนนิยาย บทละคร นักข่าว และนักเขียนชีวประวัติชาวออสเตรีย (พ.ศ. 2424 - 2485)

(Stefan Zweig) หรือหนังสือชีวประวัติดี ๆ ที่เขียนตามเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจริงโดยคนยุคปัจจุบันก็ได้

แน่นอนว่าชีวประวัติเป็นเรื่องราวเพียงส่วนเดียวของชีวิตใครคนหนึ่งที่เล่าโดยบุคคลที่สาม แต่ก็มีเรื่องสำคัญบันทึกไว้ประปราย

มันสำคัญสำหรับใคร แน่ละว่าสำหรับตัวเอง ซึ่งเป็นคนอ่านชีวประวัตินั้น หากตระหนักได้ถึงความสำคัญนั้นแล้ว มันจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการใช้ชีวิตของตน ได้มองย้อนดูตัวเองใหม่ และสามารถเปลี่ยนแปลงตัวเองได้

7
ขีดจำกัดของชีวิต

ทดลองอ่าน

อให้มีสิทธิ์กินอาหารหรูรสเลิศแค่ไหน เมื่อท้องอิ่มแปล้แล้วคนเราก็ไม่อาจกินได้มากไปกว่านั้น ต่อให้มีเสื้อผ้าหรูหราอย่างไร เราก็ไม่อาจใส่ได้เกินครั้งละหนึ่งชุด ต่อให้มีรองเท้าที่ช่างบรรจงทำอย่างประณีต เราก็ไม่อาจใส่รองเท้าได้ทีละมากกว่าหนึ่งคู่

ต่อให้ซื้อหนังสือมามากมายเท่ากับที่ห้องสมุดมี เราก็อ่านได้แค่เท่าที่จะถือได้ด้วยมือสองข้าง ต่อให้มีคนมากมาย เราก็พบได้เพียงแค่ไม่กี่คนและสร้างมิตรภาพได้

กับคนเพียงไม่กี่คนในแต่ละครั้ง

ท้ายที่สุดแล้ว **พวกเราแต่ละคนสามารถใช้ชีวิตเป็นตัวเองได้เพียงคนเดียวเท่านั้น** แต่นั่นเป็นความโดดเดี่ยวหรือเปล่า เป็นความไม่พอเพียงหรือเปล่า

หรือในทางกลับกันมันไม่ได้เป็นความเหลือเฟือหรอกหรือ ชีวิตของเราเพียงคนเดียวนี้ออกจะเป็นสิ่งที่ใหญ่โตไม่น้อยหรอกหรือ **คนที่ตั้งใจจะใช้ชีวิตอย่างเต็มที่จะคิดเช่นนี้**

ทดลองอ่าน

8
เครื่องหมายหยุดที่มีเพื่อบ่มเพาะกำลังขึ้นมาใหม่

ทดลองอ่าน

น้ตเพลงมีตัวโน้ตกำกับอยู่ แต่ก็ไม่ได้มีแค่ตัวโน้ต ยังมีเครื่องหมายหยุดด้วย

ในส่วนที่มีเครื่องหมายหยุดนี้จะไม่บรรเลงดนตรี ก็คือไม่มีเสียง **แต่การไม่มีเสียงนี้ก็ยังนับว่าเป็นดนตรีอยู่**

ถ้าเรามองแต่ละวันของเราเป็นดนตรีสดที่ไม่เหมือนกัน ก็ต้องมีตัวหยุดในโน้ตเพลงนั้นด้วย ซึ่งก็คือการหยุดพักชั่วคราวนั่นเอง

การหยุดพักนี้ไม่ได้หมายถึงเวลาพักรับประทานอาหารกลางวันหรือพักระหว่างงาน แต่เป็นเวลาที่เรากำจัดเสียงรบกวน ความกังวล สิ่งที่ครุ่นคิด ความไม่สบายใจออกไปจากใจเราได้จริง ๆ

แม้เราจะมีเวลาพักจากงานหรือธุระปะปังชั่วคราว แต่ถ้าใจยังคงพะวงถึงมัน เราก็หยุดพักจริงไม่ได้อยู่ดี ถ้าเราไม่ได้พักก็จะเหนื่อยล้า พลังอันแข็งแกร่งก็ไม่เกิดขึ้นมาใหม่

บรรดาคนที่เหนื่อยล้าเหล่านี้จะมีใบหน้าเจือความกังวลและอิดโรย พบเห็นได้บนรถไฟและในเมือง **พวกเขาดูไม่น่าดึงดูด เพราะขาดพลังชีวิต** ดูหม่นหมอง คนที่มีบรรยากาศอึมครึมเช่นนี้ไม่เป็นที่ดึงดูดสำหรับคนอื่น การไม่ได้รับความสนใจจากคนอื่นเป็นปกติก็ทำให้พลาดที่จะได้รับโอกาสดี ๆ ด้วย

ดังนั้นการมีเวลาที่มีเครื่องหมายหยุด 2 - 3 ตัวในวันหนึ่ง ๆ จึงถือเป็นเรื่องสำคัญในการใช้ชีวิตให้ดี ไม่ใช่เอาแต่ทำงานหาเงินอย่างเดียว

เวลาที่ใช้พักใจจะเป็น 15 นาทีหรือ 20 นาทีก็ได้ ช่วงเวลานั้นเราจะไม่เคลื่อนไหวกาย ไม่เคลื่อนไหวใจ และแน่ละว่าไม่เคลื่อนไหวความรู้สึกด้วย

สรุปก็คือ **ไม่คิดอะไรเลย** ทิ้งตัวเองไปเสีย หรือไม่ก็จินตนาการว่าปลดปล่อยทุกสิ่งแล้วเบาขึ้นเรื่อย ๆ แล้วค่อยหายใจอย่างเดียวไปสบาย ๆ

ในที่สุดก็จะรู้สึกเหมือนว่าตัวเองโปร่งแสง หรือใสสะอาด

พอได้ใช้เวลาหยุดพักแบบนี้จะทำให้สามารถรับมือกับปัญหาหรือเรื่องต่าง ๆ ได้อย่างใจเย็น จะไม่หงุดหงิดหรือเกิดความรู้สึกไม่ชอบใจในเรื่องเหล่านั้นเหมือนเมื่อก่อน

และแล้วเราจะเริ่มเข้าใจว่าจะจัดการกับเรื่องต่าง ๆ ได้อย่างไรโดยไม่ต้องเครียด

ทดลองอ่าน

9
จงมีเวลาที่สงบสันติให้มากขึ้น

ทดลองอ่าน

ตอนรอคนที่นัดไว้อย่างหงุดหงิด เวลามันช่างผ่านไปเชื่องช้าเหลือเกิน

แต่ถ้าเอาเวลาส่วนเกินนิดหน่อยนี้มาใช้ แล้วเข้าร้านหนังสือ ได้เจอเล่มที่น่าสนใจ ระหว่างที่อ่านอยู่นั่นเอง เวลาก็ผ่านไปอย่างรวดเร็ว หรือไม่ก็ลืมเรื่องเวลาไปเสียสิ้น

เพียงคิดถึงเรื่องที่ใคร ๆ ก็เคยประสบกันเป็นปกติเช่นนี้ ก็ทำให้รู้ว่าความรู้สึกที่มีต่อเวลาเกี่ยวข้องกับจิตใจ

ของตัวเราเอง

ตอนที่เราปลดปล่อยตัวเองไปกับอะไรอย่างเต็มที่ เราจะไม่ค่อยรู้สึกถึงเวลา แต่พอไม่ได้มีอะไรทำเป็นพิเศษจะรู้สึกถึงความเฉื่อยที่ถูกกดไว้ด้วยน้ำหนักของเวลา

ขณะที่ใส่ใจถึงความยาวนานของเวลา เรามักอยู่ในสภาพดังต่อไปนี้เป็นส่วนมาก คือ ไม่มีสมาธิ ไม่ลงรอย รังเกียจ กังวล ไม่เข้าใจ ไม่เห็นด้วย แปลกแยก รู้สึกเป็นปฏิปักษ์ เป็นต้น แต่ขณะที่รู้สึกว่าเวลาสั้นกว่าปกติหรือไม่รู้สึกถึงเวลาจะอยู่ในสภาพดังนี้เป็นส่วนใหญ่ คือ เป็นหนึ่งเดียว โอนอ่อนผ่อนตาม กลมกลืน เข้าใจ จดจ่อ มุ่งมั่น แน่วแน่ ยอมตาม เห็นใจ มีทิศทาง เป็นต้น

ตอนที่สิ่งต่าง ๆ เป็นไปด้วยดี ไม่ว่าจะเป็นเรื่องงานหรือความสัมพันธ์กับผู้คน เรามักย่อมบอกถูกว่าตนอยู่ในสภาพแบบไหน ตอนที่ใจกับพฤติกรรมเข้ากันกับสิ่งที่เราเกี่ยวข้องได้อย่างเหมาะเจาะ หรือเวลาที่มันไปด้วยกันได้อะไร ๆ ก็เป็นไปด้วยดีหรือประสบผลสำเร็จตามที่ตั้งเป้าไว้

สิ่งที่เกิดขึ้นตามมาคือผลลัพธ์ คือผลงาน คือความสำเร็จ คือความพอใจ เต็มไปด้วยพลังด้านบวก เป็นไฟอันงดงาม เป็นความสงบที่เต็มอิ่ม

การที่ใจละลายหลอมรวมเข้าด้วยกันก็เป็นแบบเดียวกัน ตอนที่คนเรารักกันจะเหมือนเวลาหายวับไป ความสุขที่ได้อยู่ในห้วงไร้เวลากับความยินดีในความสำเร็จเมื่อทำบางสิ่งสำเร็จท่วมท้นต่างมีส่วนที่เหลื่อมซ้อนกันอยู่มาก

บางทีความยินดีในความสงบสุขอาจเป็นสิ่งที่มนุษย์มีอยู่แต่ดั้งเดิมก็เป็นได้ ในวรรณกรรมสมัยก่อนมักเรียกสิ่งนี้ว่า “ห้วงเวลาแห่งอนันต์” เวลาอยู่ในห้วงเวลาแห่งอนันต์นี้ คนเราจะมีพลังสร้างสรรค์กว่าเดิม

งานเป็นไปตามที่คาดการณ์ แม่นยำเหมือนเห็นลูกบอลที่กำลังมาด้วยความเร็วหยุดนิ่งจนมองเห็นรอยตะเข็บ คราวต่อไปก็รู้ได้อย่างถูกต้องอีก สิ่งที่คิดไว้ลื่นไหลราวล้อรถยนต์ที่หมุนดีเหมือนไม่ต้องออกแรงคิด ใจของเราและใจของอีกฝ่ายรวมเป็นหนึ่งเดียว

สิ่งที่เหมือนกันในเวลาที่เกิดความรู้สึกเหล่านี้คือการจดจ่อโดยไม่ได้จงใจ คือการสนใจอย่างเต็มที่ ซึ่งก็คือ **เวลาอยู่ในสภาพที่จดจ่อกับอะไรบางอย่างจนลืมกระทั่งตัวเอง คนเราจะยิ่งมีพลังสร้างสรรค์**

โดยเฉพาะคนที่ทำงานผลิตมักมีประสบการณ์เช่นนี้บ่อยเป็นพิเศษ ยิ่งมีประสบการณ์อย่างนี้มากก็ยิ่งรู้เคล็ดลับในการจดจ่ออยู่กับงานได้อย่างเป็นธรรมชาติ จึงทำงานได้ดีในเวลาอันสั้นกว่าคนอื่นทั่วไป

มีหลายวิธีที่จะฝึกให้อยู่ในสภาพเช่นนี้ วิธีที่ทำกันมาแต่สมัยก่อนคือการทำสมาธิ ถ้าเอาง่าย ๆ เหมาะกับยุคปัจจุบันคงเป็นการใช้เสียงดนตรี **เพียงมีเสียงดนตรีแว่ว ก็ทำให้เกิดพลังที่ไหลรวมไปในทิศทางเดียวแล้ว**

แต่วิธีการอย่างเช่นใส่หูฟังเดินตามถนนหนทางไม่ได้ก่อให้เกิดผลดังกล่าว การรับรู้ทางหู การรับรู้ทางตาและการรับรู้ทางกายไปกันคนละทางจึงทำให้ใจไม่เป็นหนึ่งแต่กระจัดกระจายไปแทน

การเปลี่ยนเวลาให้เป็นอนันต์ด้วยเสียงดนตรีนั้นถ้าอยากสัมผัสประสบการณ์ให้กายใจเป็นหนึ่งอย่างง่าย ๆ

ลองใช้เพลง “Clair de Lune” (แสงจันทร์) ของ Debussy ดู ก็จะเห็นผลได้อย่างรวดเร็ว พอเสียงเพลงเติมเต็มความว่าง การรับรู้เรื่องเวลาจะเหมือนไกลออกไปชั่วขณะ จนเหมือนกับมองเห็นแสงจันทร์ได้จริง

ทดลองอ่าน

10
คำแนะนำ ในการอ่านหนังสือ

ทดลองอ่าน

ามีคนวัยยี่สิบตอนปลายหรือวัยสามสิบมาขอให้ผมแนะนำว่าควรจะอ่านหนังสืออย่างไร ถ้าเขาไม่รังเกียจคำตอบที่ได้มาจากประสบการณ์ของผมละก็ ผมคงจะตอบว่า

ให้อ่านหนังสือโดยมีงานเขียนสมัยเก่ารวมอยู่ด้วยเกินกว่า 1 เล่มเสมอ งานเขียนสมัยเก่าส่วนใหญ่เล่มหนา อาจดูอ่านยาก แต่ผมก็แนะนำให้อ่านควบคู่ไปกับหนังสืออื่น ๆ ด้วย ถ้าค่อย ๆ อ่านตั้งแต่ต้นจนจบจะรู้สึก

เหมือนได้ลิ้มรสแห่งความสำเร็จ แต่ถ้าจะอ่านรวดเดียวก็ไม่เป็นไร

ไม่จำกัดว่าจะต้องเป็นงานเขียนสมัยเก่าชิ้นไหน จะเป็นแนววรรณคดีหรือหนังสือวิชาการ ตราบใดที่มันไม่ได้สูญไป แต่ยังคงอยู่ ก็แสดงว่ามันมีความหมาย ถ้าลำบากในการเลือกก็เริ่มจากการอ่านงานเขียนสมัยเก่าของตะวันตกหรือตะวันออกที่เคยได้ยินผ่านหูมาก่อนก็ได้

พอชินกับการอ่านงานเขียนสมัยเก่าแล้วก็ให้อ่านคัมภีร์ไบเบิลด้วย แล้วจะเจอแต่เรื่องประหลาดใจ พออ่านงานเขียนสมัยเก่าแล้วจะเข้าใจความหมายของวลีเด็ด ชื่อคน ฉาก หรือชื่อสถานที่ที่แต่ก่อนไม่เคยเข้าใจ เพราะงานเขียนสมัยเก่าและวรรณกรรมตะวันตกต่างก็ใช้คัมภีร์ไบเบิลเป็นพื้นฐานของการให้การศึกษานั่นเอง

ถ้าอ่านงานเขียนสมัยเก่าไปเรื่อย ๆ โดยไม่อ่านคัมภีร์ไบเบิลเลย จะรู้สึกว่าอ่านทีไรก็ยากทุกที ถ้าปล่อยให้ไม่รู้เนื้อหาของคัมภีร์ไบเบิล อย่าว่าแต่ปรัชญาเลย แม้ความเข้าใจเรื่องดนตรีหรือภาพเขียนก็ยังยาก และในความเป็นจริงก็มีนักวิชาการไม่น้อยที่ค้นคว้าวิจัยโดยปราศจาก

ความรู้เรื่องคัมภีร์ไบเบิล

การอ่านหนังสือที่เกี่ยวข้องกับงานอดิเรกหรืองานของตนนั้นดีอยู่ แต่ผมขอแนะนำว่าในขณะเดียวกันก็ให้ **อ่านหนังสือที่ตัวเองไม่ได้สนใจหรือคนละแนวกับความชอบของเรา กระทั่งหนังสือแนวที่เราเกลียดบ้างเป็นครั้งเป็นคราวไป**

จะเป็นหนังสือคณิตศาสตร์หรือวิทยาศาสตร์ที่ไม่ถนัดตอนสมัยเรียนก็ได้ หนังสือฟิสิกส์ดาราศาสตร์หรือกายวิภาคศาสตร์ก็ได้

อาจจะคิดว่าหนังสือเหล่านี้ไม่ได้ให้อะไรเลยก็ได้ แต่มันก็เหมือนกับประสบการณ์โดยทั่วไป คือ ต้องมีวันหนึ่งที่มันมีประโยชน์ หรือไม่เราก็จะมีความเข้าใจในสิ่งต่าง ๆ อย่างลึกซึ้ง ซึ่งจะมีผลอย่างคาดไม่ถึงเวลาหาไอเดียใหม่ ๆ

ถ้ามีเวลา **การอ่านหนังสือภาษาต่างประเทศเบื้องต้นสำหรับผู้ไม่เคยศึกษามาก่อน** จะได้ประโยชน์แน่นอน ไม่เพียงแค่ภาษาอังกฤษเท่านั้น การอ่านหนังสือ

ภาษากรีกโบราณหรือละตินเองก็จะให้ผลตั้งแต่ในวันถัดมาเลย เพราะชื่อต่าง ๆ ที่เห็นดาษดื่นในเมืองเองก็มาจากหนังสือเหล่านี้

ทดลองอ่าน

11
แฟชั่นคือมารยาท

ทดลองอ่าน

การแต่งตัวไม่ได้ทำให้ชีวิตคนเรางดงาม

แต่ถ้าแต่งตัวสกปรก ก็ทำให้คนส่วนใหญ่ถอยหนี เท่ากับเป็นการสูญเสียชีวิตไปด้วย

แฟชั่นคือมารยาท เป็นการใส่ใจและให้เกียรติอีกฝ่าย ความรู้สึกอย่างนี้เป็นสิ่งงดงาม แฟชั่นที่ดีก็เลยมีความงามอยู่ด้วย

ในทางตรงกันข้าม การแต่งตัว หรือแฟชั่นที่เกิดจากความรู้สึกหลอกตัวเอง เป็นการจงใจให้อีกฝ่ายเห็นว่า

เราแสดงละครหรือสนใจตัวเองอย่างชัดแจ้ง

และละครหรือความสนใจตัวเองก็ไม่ค่อยจะมีใครดูแล้วรู้สึกว่างดงามเสียด้วย

ทดลองอ่าน

12
อย่าดีแต่ว่าคนอื่น

ทดลองอ่าน

คำในภาษาเยอรมันที่มักใช้กันบ่อย ๆ อยู่คำหนึ่งคือ คำว่า “Miesmacher”

พจนานุกรมภาษาเยอรมัน - ญี่ปุ่นที่ผมมีแปลคำนี้ว่า “คนขี้บ่น คนที่ทำเสียเรื่อง” แต่คำนี้ยังแปลว่า “คนที่ทำลายความสุข” ได้ด้วย

ถ้ามีสิ่งที่เรียกว่าโชคร้าย ตัว Miesmacher เอง ก็ได้ชื่อว่าเป็นเจ้าแห่งโชคร้าย เขาจะทำลายสิ่งที่น่ารื่นรมย์

ไม่ยินดีต่อความสนุกสนานหรือความสำเร็จของผู้อื่น ทำให้วันดีกลายเป็นวันร้าย ทำลายบรรยากาศของคนรอบข้างราวกับจามด้วยขวานอันคมกริบ

แต่ Miesmacher จะมีข้อแก้ตัวด้วยการพูดอย่างหยิ่งยโสว่า "ก็ในโลกนี้มีทั้งเรื่องดีและเรื่องไม่ดีปนกัน ฉันก็เตือนให้เห็นความจริงชัด ๆ จะได้ไม่หลงระเริงยินดีจนลืมความจริงข้อนี้ไงล่ะ"

นั่นเป็นข้อแก้ตัวที่ถูกต้องอย่างยิ่ง ภายในใจของ Miesmacher มีแต่ความอิจฉาริษยาที่ถูกห่อหุ้มอยู่ด้วยความเกียจคร้านและความพร่องในใจ

เหตุผลที่อิจฉาคนอื่นนั้นก็ไม่ใช่อะไรอื่น Miesmacher ไม่เคยแสวงหาและได้มาในสิ่งที่ปรารถนาด้วยกำลังของตนเอง มีแต่งอมืองอเท้ารอโชคเดินเข้ามาอย่างเดียว หรือไม่ก็หลงคิดว่าตัวเองมีดีกว่าคนอื่น ๆ แต่คนอื่น ๆ โง่เลยมองไม่เห็นความดีของตน

นิสัยแบบนี้เป็นความโชคร้าย ทั้งยังทำให้ Miesmacher ไม่มีวันประสบความสำเร็จด้วย เพราะคนที่สรรค์สร้างสิ่งต่าง ๆ หรือคนที่ได้รับการยอมรับนับถือ

ซึ่งต่างก็ประสบความสำเร็จนั้น โดยมากจะเป็น **คนที่ใช้ชีวิตอยู่ในที่อันสดใส สมบูรณ์พร้อม ไร้ซึ่งความพร่อง** ตรงกันข้ามกับ Miesmacher อย่างสิ้นเชิง

ทดลองอ่าน