

springbooks

วันนี้ฉันจะมอบความสุข
เป็นของขวัญให้ตัวเอง

쉽게 행복해지는 사람

Dancing Snail

เขียน

ตรองสิริ ทองคำใส

แปล



การอ่านดีอรรถกถาเพื่อชีวิต





ក្រុមហ៊ុន

คำนำสำนักพิมพ์

เราอาจเคยได้ยินคำแนะนำในการชีวิตว่า “จงทำให้ความสุขเป็นเรื่องง่าย” ว่าแต่... ‘ง่าย’ ที่ว่านี่คือง่ายแบบใด

เราล้วนถูกหล่อหลอมและสอนให้เข้าใจว่า “อะไรที่ได้มา ‘ง่าย ๆ’ ล้วนไม่มีค่า สิ่งที่ ‘ยาก’ จะคว้ามามากกว่าที่มีค่า” ถ้าอย่างนั้น...

ความสุข: มีค่า = ยาก

ความทุกข์: ไม่มีค่า = ง่าย

โอเค หลังจากในหัวเทียบสมการหลักสูตรตัวฉันเรียบร้อยแล้ว เราก็ปล่อยตั้งค่าการรับรู้ความรู้สึกตามแบบฉบับที่ ‘เขาว่า’ ไปโดยไม่รู้ตัว

หรือจริงๆ แล้ว การมีความสุขก็ไม่ใช่ว่าเรื่องยากหรือเปล่า ลองแก้งๆ หลับหูหลับตาอมรับดูสักครั้งใหม่ ว่าเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ในชีวิตที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันนั้น ล้วนมีความสุขซ่อนอยู่ได้เช่นกัน

หนังสือเล่มนี้ถือเป็นผลงานที่ได้ตีพิมพ์เป็นภาษาไทย
เล่มที่สาม ของนักเขียน Dancing Snail ที่เคยจูงมือคนอ่านให้เดิน
ซ้าๆไปด้วยกันมาแล้วผ่าน *ไม่ได้ชี้เกี้ยว* *แค่กำลังซาร์จพลัง* และ
ห่างแค่นี้ถึงใกล้กันกำลังดี โดยในเล่มนี้นักเขียนจะพาเรามา
สำรวจความรู้สึกในชีวิตประจำวันที่เราอาจมองข้าม ว่าจริงๆ แล้ว
ในนั้นมี 'ความสุขง่าย ๆ' ที่เราเผลอโยนทิ้งไปหรือเปล่า

หวังเพียงว่าหลังจากอ่านหนังสือเล่มนี้จบแล้ว ทุกคนจะ
รีเซตการรับรู้ความรู้สึกของตัวเองใหม่ เป็น...

ความสุข : มีค่า = ง่าย

springbooks



สารบัญ

บทที่ 1

แดนฉันผู้ลืบลืมสุขใจ เพราะนิวแต่ ชยันหมั่นเพียร



- บทนำ 1
- ใช้เวลาหนึ่งวันให้ดีเพียงพอ ไม่ต้องสมบูรณ์แบบก็ได้ 11
- เรียนรู้วิธีแพ้ให้เป็น เพื่อชัยชนะอันงดงาม 13
- ลองเดรีดเดรีให้เต็มที่ อย่าเอาแต่คิดหนี 17
- เปลี่ยนอิจฉาเป็นชื่นชม 20
- เรียนรู้วิธีกลุ่มใจแบบพอดี ๆ 24
- เอ่ยเหตุผลที่อยากทำแทนเหตุผลที่ต้องทำ 27
- ลิ้มรสความสุขที่มอบความมุ่งมั่นอันล้ำลึก 30
- ไม่สะอึกสั่นเพราะอารมณ์แง่ลบ 33
- แยกแยะความเครียดที่เกิดประจำกับความอับโชค 36
- อัตราความเร็วเฉพาะตัวและการไม่หลงทาง 39
- ไม่ถูกจ้องจ้ำในจินตนาการหมองหม่น 43

บทที่ 2

จากวันนี้ ฉันจะเข้าใจ หัวใจตัวเอง



- หาห้องส่วนตัว 51
- กำจัดฉันตัวปลอม 54
- รักชีวิตของตัวเองแบบไม่เกี่ยงผลลัพธ์ 57
- เลิกงานก็เลิกคิดเรื่องงาน 60
- รู้ตัวว่าเก่ง 64
- จงใจถูกตัดขาดบ้าง 68
- อย่าเปลืองแรงเปล่านั้นกับคนประหลาดและไร้มารยาท 73
- เป็นผู้ใหญ่ที่ยอมรับความคลุมเครือ 77
- ใจกว้างให้มากขึ้นเพื่อตัวเราเอง 80
- เลิกฝันพยายามจะเข้าใจสิ่งที่ไม่เข้าใจ 84
- ยอมรับความต่างของกัน 87

บทที่ 3

วันนี้ของเรา คือหน่วยเวลาเล็ก ๆ อันล้ำค่า



- อย่าใช้ชีวิตวันนี้แบบชั่วคราว 95
- ตั้งใจฟังเสียงจากร่างกายและจิตใจ 98
- อยู่กับทุกกระบวนการของชีวิต 101
- ฝึกที่จะรักเวลา ณ ขณะนี้ 104
- จินตนาการถึงตัวเราตอนอายุแปดสิบปี 107
- มองข้างหน้าอีกครั้ง ไม่ว่าจะเกิดอะไร 110
- ใช้ชีวิตแบบลืม ๆ เสียบ้าง 113
- จำไว้ว่าไม่ได้มีแค่เราที่ลำบาก 116
- วันนี้คิดแค่เรื่องของวันนี้พอ 119



บทที่ 4

เพราะคนปasa ของฉันทัน คือตัวฉันทันเอง



- ตามหาสี่สันและกลิ่นหอมของเราเอง 125
- อย่าเสียหลักเพราะการเปรียบเทียบกับคนอื่น 128
- เลิกพัฒนาตัวเองแบบปลอม ๆ 132
- หาสมดุลระหว่างความปรารถนากับความเป็นจริง 136
- ซื้อความสุขและความทรงจำแทนสิ่งของ 140
- ตามหาสิ่งที่ดีกว่าอีกสักนิด 145
- สะสมประสบการณ์แห่งความสำเร็จเล็กๆ น้อยๆ 148
- พุดว่าไหวถึงจะหวั่นใจนิด ๆ 151
- ฝึกพูดด้วยคำกลาง ๆ 154
- ยอมรับอย่างผ่าเผยว่ามีสิ่งที่ไม่ไหว 157

บทที่ 5

แค่คุณ มีความสุข เป็นพอ



- อย่าทนทุกข์ลำพัง 163
- ผ่อนคลาย ยิ้มรับสบาย ๆ บ้าง 166
- มอบของขวัญเป็นประสบการณ์ดีๆ แก่ตัวเราบ้าง 171
- อย่าตีราคางานอดิเรกของเรา 174
- แบ่งปันน้ำใจเล็กๆ และเสียงหัวเราะ 177
- แยกแยะคำเตือนที่ควรรับฟังกับคำวิจารณ์ที่ควรวางเฉย 181
- เปิดใจให้กันนิด ๆ 184
- สนทนแค่ไหน ก็ต้องรักษาความเกรงใจ 189
- อย่ายึดติดวิธีคิดแบบให้แล้วต้องได้รับมากเกินไป 193



- เพิ่มความคิดบวกให้ใจอีกหนึ่งชั้น 199
- จำไว้ว่าเราไม่อาจทำให้ทุกคนพอใจได้ 202
- เป็นคนที่หวั่นไหวกับคำชมง่ายตาย 206
- ใช้ชีวิตด้วยความคิดถึงพรุ่งนี้ที่ดีกว่า
แทนการใช้ความตั้งใจแรก 209
- ใจดีกับตัวเองเหมือนที่ใจดีกับเพื่อน 213
- ค้นพบสิ่งใหม่เล็กๆ ทุกวัน 217
- ใช้ชีวิตโดยแยกแยะความฝันกับอาชีพ 220
- นึกถึงสิ่งที่ทำให้เราสุขใจบ่อยๆ 223

- หนังสืออ้างอิง 226
- เกี่ยวกับผู้เขียน 229



ကလောင်အိမ်



บทนำ

○
ฉันนึกถึงข้อความที่เคยอ่านเจอบนประตูห้องน้ำสถานีรถไฟใต้ดิน

“สองวิธีมีความสุข หนึ่งคือเพิ่มสิ่งที่มี สองคือลดสิ่งที่อยาก”

เรียบง่ายแต่ชัดเจนดี ดูเหมือนเราจะพบหลักปรัชญาในห้องน้ำกันเสมอเลย เราต่างรู้ว่าความสุขเกิดจากการตั้งใจใช้ชีวิตอยู่กับปัจจุบัน ซาบซึ้งกับสิ่งที่มี และไม่เปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่น สมองเราเข้าใจกันดี (แต่ทำไม่ได้เท่านั้นละ!)

แต่แล้วคำว่าความสุขในโลกความเป็นจริงกลับไม่ยกมาเยือนเราง่าย ๆ น่าสงสัยชะมัด ฉันอยากรู้วิธีทำให้หัวใจเข้าใจแบบสมองบ้าง เลยอ่านหนังสือว่าด้วยความสุขและอารมณ์ความรู้สึกหลายเล่ม พอเห็นคำแนะนำไหนเข้าที่ ก็ลองทำดูค่อย ๆ สำรวจความกังวลและคลีคลายปัญหาที่ละเปลาะ สุดท้ายก็นึกอยากแบ่งปันสิ่งต่าง ๆ ที่ได้เรียนรู้มาแก่คุณ

เราเรียนรู้กันตั้งแต่เด็กว่าต้องขยันหมั่นเพียร ถึงจะมีความสุข แต่ก็เหมือนที่อาจารย์ด้านจิตวิทยาท่านหนึ่งกล่าวไว้ มาตรฐานของคำว่า 'ขยันหมั่นเพียร' คลุมเครือเกินไป อาจไม่มีใครไปถึงปลายทางก็ได้

บรรดานักเขียนหนังสือจิตวิทยาและมนุษยศาสตร์ (นักวิทยาศาสตร์สมอง ผู้เชี่ยวชาญด้านสมาธิ นักจิตวิทยา ฯลฯ) ต่างพูดตรงกันถึงชีวิตที่มีความสุขว่า คนเราส่วนใหญ่มองตนเองกับปัจจุบันด้วยสายตาเป็นกลางไม่ค่อยเป็น ประเด็นน่าสนใจคือ ยิ่งเป็นคนมีความสุข ก็มักใช้ชีวิตโดยมองความจริงแบบที่ใกล้เคียง การคิดไปเอง และยิ่งเป็นคนซึมเศร้า การมองความจริงก็จะยิ่งใกล้เคียงกับความเป็นรูปธรรมชัดเจน

มุกตลกที่ว่า "ติงต้องวันละนิดจิตแจ่มใส" จึงนับว่าเข้าเค้าหลักวิทยาศาสตร์ทีเดียว ถ้าลองคิดกลับกัน การใช้ชีวิตแบบมีสติจริงจัง ก็คงมีความสุขได้ยากเหมือนกัน

หนังสือเล่มนี้มีเนื้อหาว่าฉันกับคุณจะมีความสุขด้วยกันมากขึ้นได้อย่างไร

เราไม่อาจมีชีวิตที่มีความหมายได้โดยการเติมเต็มแค่
ความสุขของเราคนเดียว ขณะเดียวกัน คนที่เอาแต่เสียสละตัวเอง
เพื่อคนอื่น ก็ย่อมสูญเสียเวลาที่จะใช้เพื่อตัวเอง หวังว่าหนังสือเล่มนี้
จะเป็นตัวช่วยเล็กๆ ให้คุณใช้ชีวิตโดยอุดช่องว่างดังกล่าวนั้นด้วยดี
เพื่อจะมีความสุขในวันนี้ แทนที่จะเป็นเมื่อวานหรือพรุ่งนี้

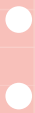


กดลองอ่าน



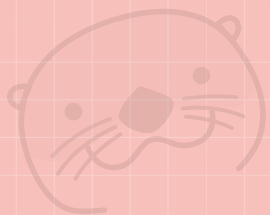
ကလေးဂျာနယ်





บทที่ 1

แต่ฉันผู้ลืมหุใจ เพราะมีอแต่ขยันทันเพียร



ทดลองอ่าน



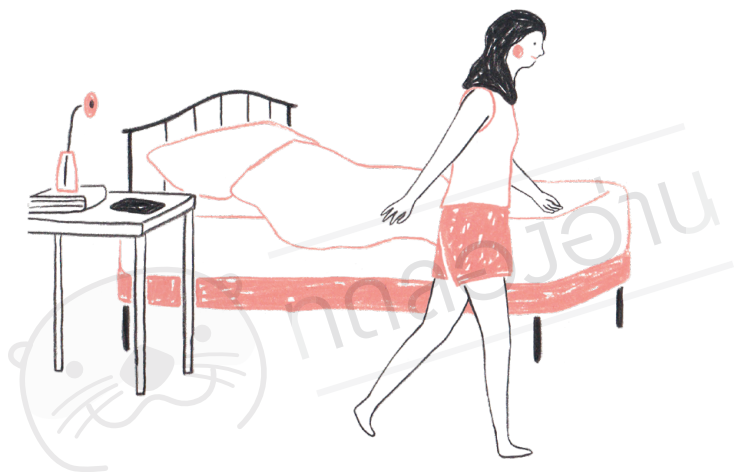


ทดลองอ่าน

อย่ากลัวและประหม่ากับสิ่งที่เราทำเกินเหตุ
ทุกชีวิตคือการทดลอง ยิ่งลองทำให้มาก ยิ่งดี
- ราล์ฟ วอลโด เอเมอร์สัน กวีและนักคิดชาวอเมริกัน



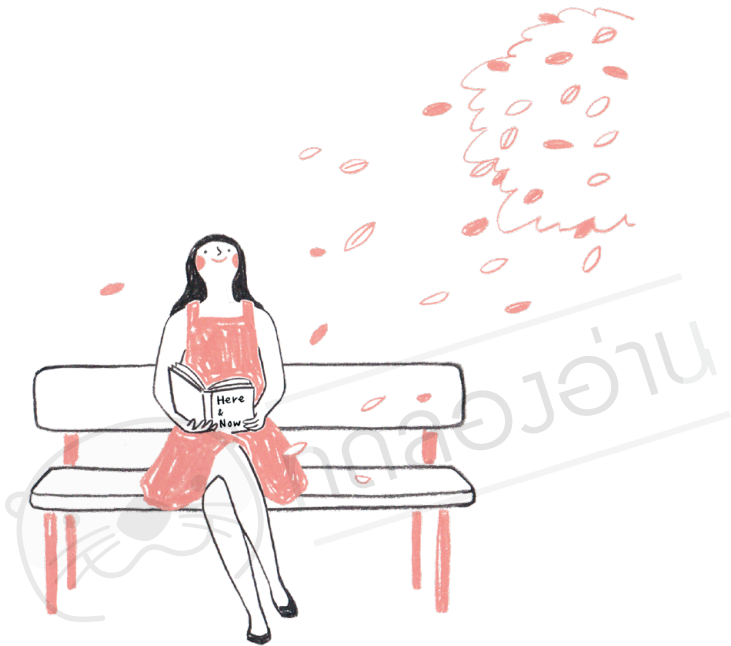
อย่าคิดมากกับปฏิกิริยาของคนอื่น



ยอมรับแต่ว่ามีสิ่งที่เราทำได้และทำไม่ได้



ถึงเวลาใส่ใจต่อสิ่งที่เห็นและรู้สึก ณ ตอนนี้



แค่นั้นก็เป็นหนึ่งวันที่ดีพอแล้ว

ใช้เวลาหนึ่งวันให้ดีเพียงพอ ไม่ต้องสมบูรณ์แบบก็ได้

○

มีคำกล่าวที่ว่า สาเหตุที่โลกนี้ไม่มีใครสมบูรณ์แบบเป็นเพราะ ไม่มีพ่อแม่คนไหนสมบูรณ์แบบ พ่อแม่ทุกคนย่อมอยากมอบสิ่งดีที่สุดในโลกแก่ลูก แต่พ่อแม่ก็เคยเป็นลูกของใครสักคน ล้วนถูกเลี้ยงดูจากคนไม่สมบูรณ์แบบเช่นกัน พวกเขาเพียงใช้ประสบการณ์วัยเด็กเป็นพื้นฐานสร้างความสัมพันธ์กับลูกของตนต่อมา

มรดกทางจิตใจที่เราได้รับจากพ่อแม่ (หรือคนที่เลี้ยงดู) เช่น ความเคารพตัวเอง ความรัก ความไม่เห็นแก่ตัว ความใจกว้าง ฯลฯ จะส่งผลกับเราตลอดชีวิต พ่อแม่บางคนส่งมอบจิตใจป่วยไข้แก่ลูกโดยไม่เจตนา ทั้งปมด้อย ความวิตกกังวล โทสะ หรือความหมกมุ่น หากสิ่งต่าง ๆ สัมผัสติดตรึงกันบึงในใจ ภาพลักษณ์ของตนเอง (Self-image) เชิงลบจะยิ่งฝังแน่นโดยที่เราไม่รู้ตัว

บางทีชีวิตอาจเป็นกระบวนการคัดกรองภาพลักษณ์เชิงลบของคนที่เคยทับถมออกเรื่อย ๆ ให้ตัวเราดีขึ้น จริงอยู่ การคัดกรองด้านลบออกส่วนหนึ่งอาจเปลี่ยนให้เรามองโลกแง่บวกอย่างสมบูรณ์

ได้ยาก แต่ฉันก็เชื่อว่าความพยายามนั้นจะมีคุณค่าแน่นอน

เพราะแม้แง่มุมต่างๆ ในตัวเราที่จับตัวฝังแน่น อาจพลิกเปลี่ยนอย่างสิ้นเชิงไม่ได้ แต่ความพยายามของเราที่จะสร้างหนึ่งวันที่ดีกว่าเมื่อวานอีกหน่อยย่อมดีเพียงพอ

หากรู้สึกว่าคุณวันนี้ยากเย็นเหนื่อยใจก็แค่คิดว่าที่ผ่านมาใช้ชีวิตได้ยอดเยี่ยมแค่ไหน คุณเป็นคนแข็งแกร่งมากกว่าที่คิด แม้สภาพการณ์กับโจทย์แห่งชีวิตของเราแต่ละคนแตกต่าง ทว่าเราทุกคนล้วนมีระดับประคองวันนี้ให้ดีกว่าเมื่อวาน

ไม่ต้องถึงกับเป็นคนสมบูรณ์แบบ แค่เป็น 'คนที่ดีเพียงพอ' ก็ได้

แม้ไม่ใช่พ่อแม่ที่สมบูรณ์แบบ ก็ให้เป็น 'พ่อแม่ที่ดีพอ' และต่อให้ไม่ใช่วันอันสมบูรณ์แบบ ก็ใช้เวลาให้เป็น 'วันที่ดีเพียงพอ' ได้เช่นกัน

เรียนรู้วิธีแพ้ให้เป็น เพื่อชัยชนะอันงดงาม

○

การจบมัธยมจากสถานศึกษาในเขตที่ใช้นโยบายรักษาความเท่าเทียม (The High School Standardization Policy)¹ ทำให้สมัยเรียนฉันไม่ค่อยมีความทรงจำเกี่ยวกับความเหลื่อมล้ำรุนแรงนัก พอเติบโต ครั้งแรกที่ฉันสังเกตเห็นความต่างในชนชั้นคือตอนเตรียมสอบเข้ามหาวิทยาลัยศิลปะ ฐานะทางครอบครัวฉันไม่ร่ำรวยพอจะสนับสนุนช่วงเตรียมสอบ พ่อแม่ฉันต้องโหมทำงานหาเงินจ่ายค่าเรียนพิเศษให้ วันหนึ่งขณะเดินไปสถานีรถไฟฟ้าใต้ดินหลังเรียนพิเศษเสร็จ ฉันเจอเพื่อนที่กวาดวิชาที่เดียวกัน เขานั่งรถที่มีคนขับพาลับบ้าน นั่นเป็นครั้งแรกที่ฉันสำนึกอย่างถ่องแท้ว่า แม้ฉันกับเพื่อนต่างเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยภายใต้ระบบการศึกษาเดียวกัน ทว่าเราอาศัยอยู่ในโลกที่แตกต่างกันสิ้นเชิง สิ่งที่เป็นเหมือนโลกคนละมิติสำหรับฉัน อาจเป็นชีวิตประจำวันแสนปกติของใครอีกคน

¹ นโยบายเพื่อลดความเหลื่อมล้ำในโรงเรียนระดับเตรียมอุดมศึกษาของเกาหลีใต้

ความต่างดังกล่าวยิ่งพบทวีเมื่อเข้าเรียนมหาวิทยาลัย ขณะ
ฉันเหนื่อยสายตัวแทบขาด ทั้งทำงานพิเศษที่ร้านขายขนมปัง
ตอนปิดเทอม และลงทะเบียนเรียนซ้ำเพื่อสอบให้ได้คะแนนดี
กว่าเดิม เพื่อนบางคนกลับมีพ่อแม่ส่งไปเรียนภาษาที่ต่างประเทศ
เพิ่มพูนทักษะความรู้เพื่อเตรียมหางานล่วงหน้า

แม้ทุกคนต่างทุ่มเทสุดความสามารถ หากสังคมกลับไม่
อนุญาตให้ประสบความสำเร็จได้โดยใช้แค่ความพยายามอย่าง
เดียว บางคนถึงกับท้อ บอกว่าความสำเร็จขึ้นอยู่กับโชค
แต่รู้ไหมเราต่างอยู่ในโลกที่แม้แต่โชคยังซื้อหาได้ด้วยเงิน ระหว่าง
คนซื้อลอตเตอรี่ใบเดียวกับคนซื้อหนึ่งพันใบ โอกาสถูกรางวัล
ย่อมต่างกัน ก็เหมือนชีวิตคนเราที่ต้องลองทำหลายสิ่งเพื่อเพิ่ม
โอกาสถูกรางวัล ซึ่งก็น่าเสียดายหากพลาดหวัง ในเมื่อการลองทำ
ที่ว่า ย่อมมีต้นทุนค่าใช้จ่าย

สิ่งไม่เสมอภาคไม่ได้มีเพียงต้นทุนที่มักเรียกแทนด้วย
คำว่าคาบ 'ซัอนเงิน' หรือ 'ซัอนทอง' มาเกิดเท่านั้น โลกเราใช้เงินทุน
เปลี่ยนนิสัยติดตัว สภาพแวดล้อมที่เติบโต กระทั่งรูปโฉม
หน้าตาได้ ระหว่างคนที่เติบโตในสภาพแวดล้อมซึ่งปลูกฝังความ
เคารพตัวเอง และรู้จักยึดหยุ่นกับคนที่ไม่มีโอกาสแบบเดียวกัน
ย่อมใช้ปริมาณพลังงานทางใจกับการกล้าลองทำและรับมือความ
ล้มเหลวต่างกันมาก สุดท้ายยาคำว่าความสำเร็จเกิดจากโชค
จึงหมายถึงความสำเร็จต้องอาศัยต้นทุนทางการเงิน จิตใจ และ
ทางวัฒนธรรมด้วย

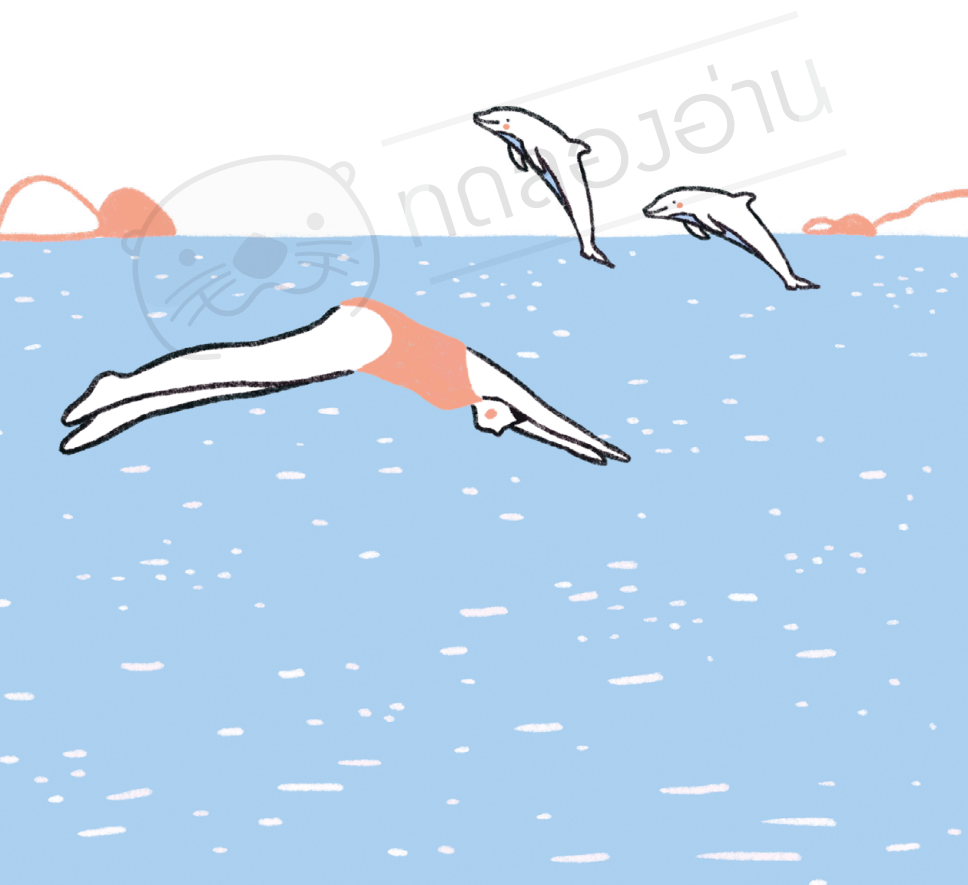
เราต้องแพ้ให้เป็นเพื่อชัยชนะที่งดงาม ปัญหาคือการขาดแคลนต้นทุนที่จะใช้ลองผิดลองถูกให้ได้เรียนรู้เยอะๆ ต้นทุนที่ไม่ได้มีเหลือเพื่อทำให้สถานการณ์โดยรวมจวนตัว จึงต้องรู้หลักการเลือกให้ชาญฉลาด ไตร่ตรองว่าต้นทุนที่เรามีแบ่งสนับสนุนส่วนได้มากแค่ไหนหากล้มเหลว ถึงอย่างไรโลกก็โหดร้าย โหดๆ แล้ว การหาทางลัดอาจจะดีกว่า

ความสำเร็จและความสุข อาจเกิดกับคนที่มีจิตใจยืดหยุ่น
พอจะเปิดทางที่เหมาะสมกับตัวเองทุกๆ ทางแยกที่พบเจอบนเส้นทาง
ชีวิต



ทดลองอ่าน

จะลอยตัวในน้ำได้
ก็ต้องเริ่มจากฝึกกระโดดลงน้ำก่อน



ลองไตร่ตรองให้เต็มที่ อย่าเอาแต่คิดหนี

○

มีเรื่องเล่าซ้ำกันถึงคนเหนื่อยหน่ายกับมนุษย์สัมพันธ์ จนหนีเข้าวัด ก่อนพบว่าพอเข้าวัดจริง ๆ พระที่วัดต่างก็บอกว่า มนุษย์สัมพันธ์เป็นสิ่งสำคัญในหมู่พระสงฆ์เช่นกัน ทำเอาเจ้าตัวเล็กเข้าวัดเลย

ฉันก็เคยเปลี่ยนที่ทำงานเพื่อเลี่ยงงานที่ไม่อยากทำเหมือนคนที่หนีผู้คนเข้าวัดคนนั้น แต่พอเปลี่ยนจากที่นี่เป็นที่นั่น สถานที่ทำงานก็แตกต่างกันนิดหน่อย ความเครียดเดิม ๆ ยังเกิดซ้ำซาก ทั้งที่คิดว่าความขยันหมั่นเพียรจะช่วยให้ชีวิตก้าวต่อสู่ทิศทางตามต้องการ หากอีกใจกลับรู้สึกคล้ายพลาดตรงไหนสักอย่าง เพราะไม่เคยขบคิดถึงสิ่งที่ยากทำ เอาแต่หนีความจริง

เกอแ่งกล่าวไว้ว่า มนุษย์ไตร่ตรองพิจารณาเท่าที่ังมีความพยายาม ชีวิตที่ไตร่ตรองผิดลองถูกมีคุณค่า แต่หากการไตร่ตรองเร็วร้อนนานเกิน ก็ควรตั้งถามหน่อยว่าทางเสือกำหนดไว้ให้ 'หนีความจริง' และเราเอาแต่หลบเลี่ยงหรือเปล่า

ระหว่างการออกเดินทางเพราะไม่ชอบที่นี่ กับการออกไปสู่
ที่ที่ต้องการแท้จริงนั้นต่างกันมากนัก

ขอให้ชีวิตคุณมุ่งสู่ทิศทางที่ปรารถนาแท้จริง ไม่ใช่เพียง
หลบหนี



ทดลองอ่าน

เมื่อไรหยุดเติร์ดเต๋ร่พเนจร
ก็จะหยุดเติบโต



เปลี่ยนอิจฉาเป็นชั้นชม

○

สิ่งที่น่าพิศวงของความอิจฉาคือจิตคิดอิจฉามากจะรุนแรง หากอีกฝ่ายคล้ายคลึงเรามากกว่าจะเป็นคนที่แตกต่างห่างกันไกล คนส่วนใหญ่ว่าวุ่นใจเวลา รู้ข่าวดีของเพื่อนร่วมรุ่นหรือเพื่อนร่วมงาน มากกว่าอิจฉาทรัพย์สินของวอร์เรน บัฟเฟตต์ หรืออันดับความนิยมของวง BTS เสียอีก เมื่อไรที่คิดว่า “โห! แค่นั้นฉันก็ทำได้” จิตใจคับแคบไม่อยากจะยอมรับความสำเร็จของอีกฝ่ายจะก่อตัว ความรู้สึกดังกล่าวไม่ใช่จิตใจอยากแข่งขันที่มีประโยชน์ แต่เป็นจิตริษยา อันบันทอนตัวเรา

เมื่อก่อนฉันเคยดูรายการแข่งขันหนึ่ง และสะดุดตา ผู้เข้าแข่งขันที่แนะนำตัวเองว่าเป็น “นักร้องชื่ออิจฉา” เขาบอกว่าเห็น นักร้องที่เก่งกว่าก็จะนึกอิจฉา เลยไม่ค่อยดูรายการแข่งร้องเพลง เท่าไร ทั้งยังยิ้มขึ้นตอนบอกว่าความอิจฉาริษยาเป็นพรสวรรค์ (?) คุณคิมอีนา นักแต่งเพลงซึ่งเป็นกรรมการของรายการจึงบอกว่า นับตั้งแต่เขาสำนึกได้เองว่าตนอิจฉา ความรู้สึกนั้นจะไม่ใช่แค่อิจฉาเฉยๆ แต่จะกลายเป็นใจที่รู้จักใฝ่ฝันและทะเยอทะยาน

ระหว่างแข่งขัน ผู้แข่งขันคนดังกล่าวยอมรับความอิจฉาของเขา พัฒนาตัวเองให้ดีขึ้นโดยใช้ความทะเยอทะยานผลักดันสุดท้ายก็คิดว่าชัยชนะทั้งน้ำตา และดูเหมือนรอยแผลในใจที่หลงเหลือจากความล้มเหลวของเขา คงได้รับการเยียวยาแล้ว

แม้เริ่มต้นจากความรู้สึกคล้ายกัน ทว่าความอิจฉากับทะเยอทะยานส่งผลต่อเราแตกต่างกันเหลือเกิน ความอิจฉาจะทำให้ลายตัวเราหรือกลายเป็นแรงขับเคลื่อนให้พัฒนาตัวเองก็ขึ้นอยู่กับว่าเราจัดการความรู้สึกอิจฉาอย่างไร

เมื่อทบทวนให้ดีก็เห็นว่า เดิมทีความรู้สึกอิจฉาจะเกิดขึ้นก็ต่อเมื่อเราอยากเติบโตและเป็นคนที่ดีกว่าเดิม ฉะนั้น ขอเพียงรับมืออย่างมีวุฒิภาวะ เราก็จะเปลี่ยนความอิจฉาเป็นพลังงานบวกได้เสมอ

ขั้นแรก ยอมรับความอิจฉาอย่างซื่อตรง ไม่หมีนินยามคนที่เราอิจฉาหรือเพิกเฉยความปรารถนาในใจตัวเอง จากนั้นใคร่ครวญให้ลึกซึ้งว่าความต้องการแท้จริงที่ซ่อนอยู่ในความอิจฉาของเราคืออะไร

ขั้นต่อมาคือยอมรับความแตกต่างระหว่างตัวเรากับคนที่เราอิจฉา แล้วสวดตาเราจะเริ่มเห็นสิ่งที่เรามีกับสิ่งที่เราเท่านั้นทำได้ จิตใจกว้างขวางพอจะเคารพความพยายามกับผลสำเร็จของอีกฝ่าย และยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดี เราเรียกสิ่งนี้ว่า “ความชื่นชม” หรือก็คือความสุขใจ

จงเปลี่ยนฝ่ายตรงข้ามที่เราถือโอกาสให้เป็นคนที่เราชื่นชม
แล้วจะทำให้ความอิจฉาที่เคยเป็นปมด้อยกลายเป็นความสุข
ความยินดีไม่สิ้นสุด

☆

อย่ากังวลว่าจะเก่งกาจเหนือผู้อื่นได้ไหม
กลับกัน อย่าหยุดพยายามจะเป็นคนยอดเยี่ยมที่สุดเท่าที่จะทำได้
เพราะแม้เราควบคุมคนอื่นไม่ได้
แต่เราควบคุมความพากเพียรของเราได้
- จอห์น วูเดน โค้ชกีฬาบาสเกตบอลในตำนาน



ทดลองอ่าน

ฉันทำกิจกรรมตอนเช้า
แบบมีคุณภาพ
ได้ครบอาทิตย์ละ!

สุดยอดเลย
เพื่อนฉัน!



การเติบโตของเธอคือความยินดีของฉัน
การเติบโตของฉันคือความยินดีของเรา