

springbooks

# ฟ้าไม่เคยมืดเกินมองเห็นดาว

คิดมาก

เพ็ญ

toddyinthemood

วาดภาพประกอบ



ทดลองอ่าน

การอ่านคือการแหงนหน้ามองท้องฟ้าแล้วตระหนักว่า  
ปัญหาของเราในตอนนี้อาจเล็กน้อยเสียเหลือเกิน  
- คิดมาก

การอ่านดีจากรากหญ้าที่งอกขึ้น



## คำนำสำนักพิมพ์

หลายครั้งที่ชีวิตเราพบเจอกับความมืดมน  
ไม่ว่าจะเป็นตอนที่พบเจอกับปัญหาที่ยังไม่รู้จะแก้ยังไง  
หรือตอนที่เจอกับอุปสรรค  
ตอนที่มองไปทางไหนก็ไม่เหลือใคร  
จนคิดว่าไม่น่าจะพบเจอกับแสงสว่างในเร็ววัน

ในขณะที่ปัญหาเกิดขึ้นได้โดยไม่คาดคิด  
บางจังหวะของชีวิตเราก็อาจพบกับแสงสว่างที่ไม่คาดฝัน  
ได้เช่นกัน

ไม่ว่าตอนนี้คุณกำลังพบเจอกับสิ่งใด  
อย่าเพิ่งหมดหวัง  
อาจลองหยุดพักและลองอ่านหนังสือเล่มนี้ดู : )

## คำนำผู้เขียน

คนทุกคน

เคยมีช่วงเวลามีมิติของชีวิตด้วยกันทั้งนั้น

ช่วงเวลาที่เราพบปัญหา

ช่วงเวลาที่เต็มไปด้วยความทุกข์ใจ

ช่วงเวลาที่เราสงสัยในตัวเอง

ช่วงเวลาแบบนั้น

สิ่งที่จะทำให้เราผ่านไปได้

คือสองสิ่งเหมือนขัดแย้งกัน

แต่กลับเติมเต็มกันและกัน

“เหตุผล” กับ “ศรัทธา”

เหตุผลจะบอกกับเราว่า

ไม่มีอะไรจะคงอยู่ตลอดไป

รวมถึงช่วงเวลาแย่ๆ

ที่กำลังดำเนินอยู่

เดี๋ยวมันก็ผ่านไป

ส่วนศรัทธา

คือสิ่งที่ทำให้เรายังยืนหยัดอยู่ในเหตุผลได้

ในช่วงเวลาที่เรารู้สึกท้อกับว่า

ความทุกข์เป็นสิ่งที่ไม่มีวันสิ้นสุดลง

เหตุผล คือ สิ่งที่ทำให้เราแหงนมองท้องฟ้า

ส่วนศรัทธา คือ สิ่งที่ทำให้เรายังมองเห็นแสงดาวในเวลาที่มีดมืด

ฟ้ามีดแค่ไหน

ก็ยังมีดวงดาวให้เราเห็นเสมอ

ในวันที่เรารู้สึกมืดมนหนทาง

ลึก ๆ ก็จะมีแสงสว่างนำทางให้กับเรา

คิดมาก

ณ จุดที่มองเห็นแสงดาว

มกราคม 2567



ကလေးဂျာနယ်

## สารบัญ

ณ ดาวดวงที่ 1 ดาวเสาร์ ฝนไม่ได้ตกมาเป็นหยดน้ำ 7  
ห้องพักจุดที่หนึ่ง

ณ ดาวดวงที่ 2 ดาวพลูโต...ความโดดเดี่ยว 51  
ไม่ได้หมายความว่าเราต้องรู้สึกเดียวดาย  
ห้องพักจุดที่สอง

ณ ดาวดวงที่ 3 ดาวเนปจูน 93  
ห้องพักก่อนถึงจุดสุดท้าย

ณ ดาวดวงที่ 4 โลก... ความสุข ณ ปัจจุบัน 125

เกี่ยวกับผู้เขียน 152

คำขอบคุณ 156

เกี่ยวกับผู้วาดภาพประกอบ 157





แต่ มนุษย์ทุกคน  
ที่ไม่เคยหยุดรักตัวเอง



ค.ศ. 3022

ณ พิพิธภัณฑสถานดวงดาวบนดวงจันทร์

ช่างเป็นการเลือกสถานที่การนัดพบกันครั้งแรกที่แสนโรแมนติก แม้จากการสนทนากันมาเป็นระยะเวลาสามเดือน เขาพอจะรู้ว่า เธอเป็นหญิงสาวที่หลงใหลในเรื่องราวของระบบสุริยจักรวาล แต่การเลือกพิพิธภัณฑสถานดวงดาวสำหรับเคตแรก ก็ถือว่าเป็นเรื่องที่อยู่เหนือความคาดหมายพอสมควร

ในช่วงขณะของความคิด เขาได้รับรู้ได้ถึงดวงตากลมโตที่มองมาจากที่ไม่ไกล

“สวัสดีค่ะ” เสียงใสทัก

มองไปตามเสียงที่เรียก เขาเห็นหญิงสาวร่างเล็ก ใส่เสื้อสายเดี่ยวสีส้ม กางเกงขายาวมีรอยขาดตรงหัวเข่า

“สวัสดีครับ” เขาตอบเงิน ๆ

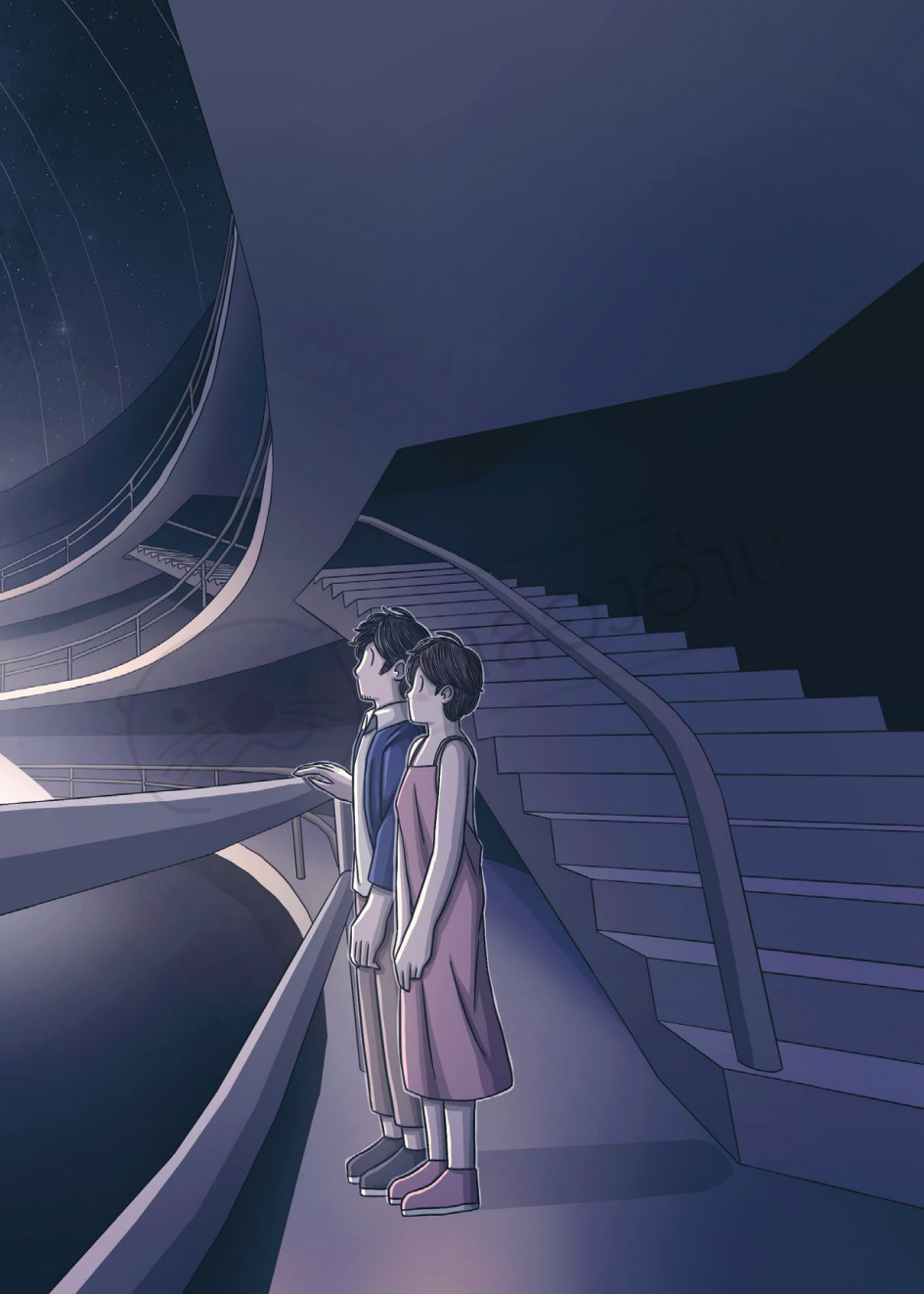
ก่อนที่จะค่อย ๆ ทักทาย แล้วเดินเข้าสู่พิพิธภัณฑ์ดวงดาว  
ด้วยกัน

ภายในนั้นมีดวงดาวมากมายประดับอยู่บนเพดาน เวลา  
มองขึ้นไปแล้วให้ความรู้สึกราวกับว่ากำลังชมท้องฟ้ายาม  
ค่ำคืนจริงๆ ก่อนที่แสงไฟจะเริ่มหรี่ลง ท้องฟ้าเริ่มมืดดำ และ  
ดวงดาวข้างบนส่องประกายชัดเจนขึ้น ไม่นานนักเสียงประกาศ  
ผ่านลำโพงก็ดังขึ้น

“ขอต้อนรับสู่พิพิธภัณฑ์ดวงดาว”



ကုမ္ပဏီ





## ณ ดาวดวงที่ 1

### ดาวเสาร์ ฝนไม่ได้ตกมาเป็นหยดน้ำ

ดาวเสาร์เป็นหนึ่งในดาวเคราะห์ในระบบสุริยะ เป็นดาวเคราะห์ที่ใหญ่เป็นอันดับที่สองรองจากดาวพฤหัสบดี

ดาวเสาร์เป็นดาวเคราะห์แก๊สยักษ์ ที่ส่วนใหญ่ประกอบด้วยไฮโดรเจนและฮีเลียม และมีรัศมีใหญ่กว่าโลกเก้าเท่า

ลักษณะเด่นของดาวเสาร์ที่คนส่วนใหญ่รู้จักคือวงแหวนซึ่งประกอบด้วยน้ำแข็ง ฝุ่น และหิน

ดาวเสาร์เป็นดาวเคราะห์ที่มองเห็นจากโลกได้ด้วยตาเปล่า แต่ที่เราจะเห็นวงแหวนที่งดงามของมันได้เมื่อมองผ่านกล้องโทรทรรศน์

วงแหวนของดาวเสาร์จึงเหมือนกับความสัมพันธ์ที่เราอาจต้องใช้มากกว่าแค่ตาเปล่าในการมองเห็น แต่ใช้กล้องโทรทรรศน์ที่ชื่อว่าหัวใจ เพื่อที่จะเปิดดูให้เห็นหัวใจของอีกฝ่าย

## บางเรื่องไม่ยากที่จะลืม และเป็นไปไม่ได้ที่จะทำเหมือนไม่เคยเกิดขึ้น

ดาวเสาร์ถูกตั้งชื่อตามเทพเจ้านามว่าแซตเทิร์น  
ตามความเชื่อของอาณาจักรโรมันโบราณ  
เทพเจ้าองค์นี้ถือเป็นเทพเจ้าที่มีความสำคัญอย่างยิ่ง  
เชื่อว่าเป็นเทพเจ้าที่เกี่ยวข้องกับสองเรื่อง  
เรื่องแรกคือ เรื่องเกษตรกรรม  
เรื่องที่สองคือ เรื่องของกาลเวลา

สาเหตุที่แซตเทิร์นได้รับการสถาปนาว่าเป็นเทพเจ้า  
ด้านเกษตรกรรมและเวลา เพราะว่าการทำเกษตรกรรม  
มีความเกี่ยวข้องกับเรื่องของเวลาและฤดูกาล

การทำเกษตรกรรมให้ได้ผลดี  
ต้องทำให้ถูกฤดูกาล  
เหมาะสมกับแต่ละช่วงเวลา

ชีวิตของเราแต่ละคน  
ก็เหมือนกับฤดูกาลต่าง ๆ  
มีช่วงเวลาที่ดีและช่วงเวลาที่ย่ำแย่ต่างกันไป

คำถามหนึ่งที่มีคนถามผม

คือ เราจะลืมช่วงเวลาแ่ๆในชีวิตได้อย่างไร  
คำตอบตามความเป็นจริงของคำถามข้อนี้คือ  
ไม่มีทางลืมได้หรอก  
แต่เราแค่ต้องเข้าใจว่า  
เรื่องราวที่เกิดขึ้นในช่วงเวลาใด  
ก็จะสิ้นสุดลงแค่นั้น  
สิ่งที่ทำให้ช่วงเวลานั้นเหมือนยังคงดำรงอยู่  
มีแค่ความคิดของเราเอง

หากวันหนึ่ง  
เราเคยเปียกฝน  
วันนี้แดดออกแล้ว  
เราจะปล่อยให้ใจเปียกปอนอยู่ทำไม

หากวันหนึ่ง  
เราเคยเหน็บหนาว  
วันนี้อากาศอบอุ่นแล้ว  
ก็ไม่มีความจำเป็นต้องใส่เสื้อกันหนาวอีกต่อไป  
ในวันที่ความทุกข์ผ่านไป  
จงบอกตัวเองว่า  
ฤดูกาลใหม่ได้เริ่มต้นแล้ว





## จำได้ไหมว่าคุณผ่านความทุกข์ที่หนักหนาที่สุดในชีวิต มาได้อย่างไร

ส่วนที่สวยงามและเห็นได้อย่างชัดเจนที่สุดของดาวเสาร์  
ก็คือวงแหวนที่อยู่รอบ ๆ  
ทำให้กลายเป็นดาวที่ดูโดดเด่น  
และมีเอกลักษณ์ยิ่งกว่าดาวดวงใดในเอกภพ

แต่สิ่งที่สวยงามอย่างวงแหวนของดาวเสาร์  
ไม่ได้เกิดขึ้นจากองค์ประกอบที่สวยงามอย่างที่คิด

ส่วนประกอบหลักของดาวเสาร์คือน้ำแข็ง  
ที่มาพบเจอเข้ากับก้อนหินและฝุ่นในอวกาศ  
ผ่านวันและเวลา หลอมรวมกันเป็นวงแหวน

สิ่งที่สวยงาม  
อาจเกิดขึ้นจากสิ่งที่ไม่สวยงาม

ความทุกข์  
คือสิ่งที่ไม่สวยงามในชีวิต  
เป็นสิ่งที่เราพยายามหลีกเลี่ยงและไม่อยากพบเจอ  
แต่ทุกครั้งที่ผ่านมาทุกข์มาได้  
แปลกดีที่ถ้าหากเราเก็บสะสมเป็นบทเรียน

กลั่นกรองเป็นประสบการณ์  
หลังจากความทุกข์กลายเป็นเรื่องเล่าของอดีต  
เราจะกลายเป็นคนที่งดงาม แข็งแกร่ง และมีคุณค่า  
ในแบบของเรา

บางครั้งเหตุผลที่เราผ่านความทุกข์ที่หนักมาได้  
เพราะรู้ว่าความทุกข์ไม่อาจทำลายตัวเรา  
แต่เราเติบโตขึ้นจากความทุกข์  
แล้วกลายเป็นเราในแบบที่ดีขึ้นได้



กดลองอ่าน

## ฝนตกลงมาจากฟ้าหนักหนาแค่ไหนก็มีวันหยุด ความทุกข์ที่คนเราต้องเจอก็ไม่ต่างกัน

บนดาวเสาร์ ฝนไม่ได้ตกมาเป็นหยดน้ำ  
ฝนที่ตกบนดาวเสาร์มีลักษณะเหมือนเพชร

ฝนถือเป็นปรากฏการณ์ทางธรรมชาติ  
ที่มีความลึกลึกกับมนุษย์ในสมัยโบราณ  
ในขณะที่ถูกหนากับฤดูร้อน  
แม้ไม่อาจสังเกตเห็นได้อย่างชัดแจ้งด้วยดวงตา  
แต่ก็รู้สึกถึงได้  
ขณะที่ฝนเป็นปรากฏการณ์ที่มีน้ำร่วงหล่นมาจากท้องฟ้า  
เลยทำให้คนยุคก่อนเชื่อว่า  
ฝนเป็นผลจากการดลบันดาลของเทพเจ้า

จนกระทั่งความรู้ทางวิทยาศาสตร์ได้แพร่หลาย  
ความเชื่อมโยงระหว่างสายฝนกับเทพเจ้า  
ของคนส่วนใหญ่จึงจางลง

ถึงอย่างนั้น  
สายฝนก็ถูกใช้เป็นสัญลักษณ์ของอะไรหลายอย่าง  
ในภาพยนตร์และบทเพลงมากมาย  
สายฝนถูกใช้แทนช่วงเวลาของความทุกข์

อาจเพราะเวลาที่ฝนตก ท้องฟ้าจะมีเมฆหม่น  
อาจเพราะเวลาที่ฝนพริ้ว ตัวเราจะเปียกปอน  
และอาจเพราะว่า สายฝนหยุดลงเสมอ  
ไม่มีสายฝนที่ไหน ไม่ว่าจะดาวเสาร์ ดวงจันทร์ หรือดาวโลก  
ที่จะตกตลอดไป  
เมื่อถึงเวลา ฝนก็จะหยุดตก  
เมื่อถึงเวลา ความทุกข์ก็จะผ่านไป



ทดลองอ่าน

## หัวใจคนเราอาจบรรจุกุศลได้ทุกโพ ๆ กันกับความสุ เพียงแต่ความทุกข์มักถูกจัดวางเอาไว้ในมุมที่เห็นชัดกว่าเท่านั้น

แน่นอนว่าชีวิตของคนเราทุกคน  
ต้องพบเจอกับทั้งความสุขและความทุกข์  
หัวใจของคนเราจึงเป็นส่วนผสมของทั้งความสุขและความทุกข์

แต่ทำไมบางคนถึงรู้สึกว่  
ชีวิตเขามีแต่ความทุกข์  
และทำไมบางคนถึงรู้สึกว่  
สิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตเขาส่วนใหญ่คือความสุข

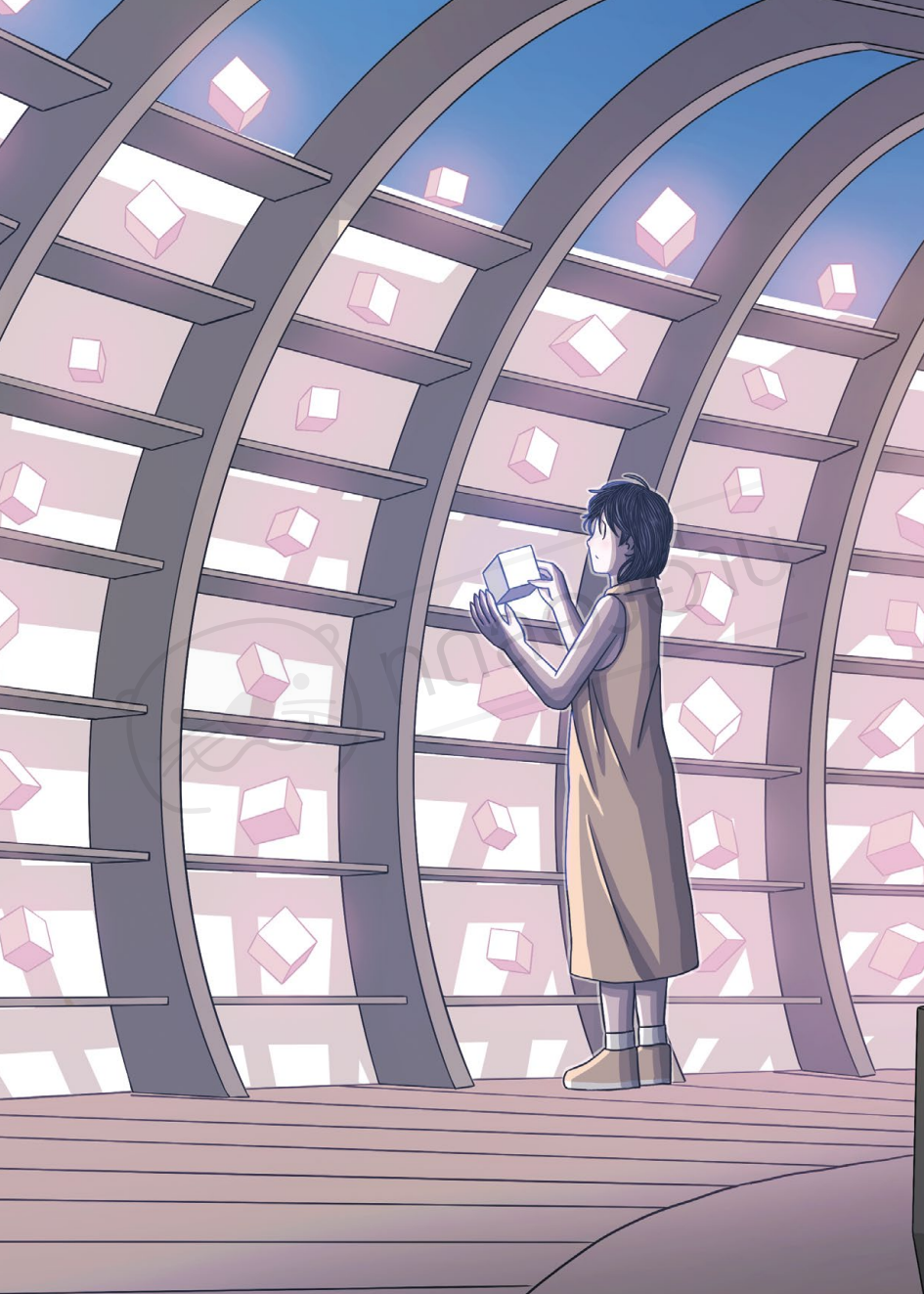
เรื่องนี้อาจอธิบายได้ว่า  
ขึ้นอยู่กับสิ่งที่เราบอกตัวเอง  
ถ้าเราบอกตัวเองว่  
เราเป็นคนที่มีความทุกข์  
เราเกิดมาเพื่อพบเจอกับความทุกข์  
เราเป็นคนโชคร้าย  
เชื่อเถอะว่ชีวิตของเราก็จะโง่กั  
มองเห็นแต่ความทุกข์ที่เข้ามาในชีวิต  
และมองข้ามผ่านความสุขที่เกิดขึ้นกับชีวิตไป

แต่ถ้าเราบอกกับตัวเองว่า  
ฉันเป็นคนมีความสุข  
ฉันเกิดมาเพื่อมีความสุข  
และฉันเป็นคนที่โชคดียิ่งจริงๆ  
ชีวิตเราก็จะมองเห็นความสุขอยู่เสมอ  
ส่วนความทุกข์ก็ไม่ต่างอะไรจากฝุ่นผงเล็กๆ ในอวกาศ  
ที่ลอยเข้ามาแล้วผ่านไป

ชีวิตขึ้นอยู่กับสิ่งที่เราโฟกัส  
จงปรับโฟกัสของเราให้ดีเสมอ



ทดลองอ่าน







ผ่านความสับสนจึงพูดได้ว่าเรารื่นรมย์กับชีวิต

ผ่านความทุกข์จึงพูดได้ว่าเราเข้าใจว่าอะไรคือชีวิต

หยินหยาง (Yin Yang) เป็นแนวคิดสำคัญในปรัชญา  
และวัฒนธรรมจีน

พูดถึงสองแรงตรงข้ามที่กำลังทำงานร่วมกันเพื่อสร้างความสมดุล

“หยิน” ส่วนใหญ่ถูกเชื่อมโยงกับ ความเย็น เชิงรับ ความมืด  
และเพศหญิง

“หยาง” เชื่อมโยงกับ ความร้อน เชิงให้ แสงสว่าง  
และเพศชาย

หยินหยางไม่ใช่เพียงแค่พลังงานที่ตรงกันข้าม  
แต่ยังเป็นความสมดุลและการรวมกันของสองสิ่ง  
ความต่างแท้จริงแล้วไม่ได้สร้างความแปลกแยก  
ทว่าได้สร้างสรรคสิ่งใหม่ที่มีความสมดุลขึ้นมา

หากจะมีดาวดวงใดที่มีลักษณะใกล้เคียงกับแนวคิดหยินหยาง  
ดาวเสาร์ก็คงเป็นดาวที่ใกล้เคียงกับแนวคิดเรื่องหยินหยาง  
มากที่สุด

เพราะดาวเสาร์และวงแหวนของมันนั้นเกิดขึ้นจากสสาร

ที่แตกต่างกันคนละชนิด แต่กลับโอบรับกันไว้กลายเป็นดวงดาว  
ที่ดูโดดเด่นกว่าดาวดวงใดเวลาที่เรามองขึ้นไปบนท้องฟ้า

เหมือนกับความสุขและความทุกข์  
ที่เกิดขึ้นในชีวิต

ถ้าชีวิตมีแต่ความสุขหรือความทุกข์อย่างเดียว

เราก็คงแตกต่างออกไปจากในตอนนี้

การพบเจอทั้งความสุขและความทุกข์

ทำให้เราเป็นอย่างทุกวันนี้

คล้ายกับคนสองคนที่แตกต่างกัน

แต่ยืนอยู่ข้าง ๆ กัน ณ ขณะนี้

ที่พิพิธภัณฑ์ดวงดาว



## จงดูจากท่าทีที่เรารับมือกับความทุกข์ ไม่ใช่ท่าทีที่เราฉลองกับความสุข

อารมณ์ความรู้สึกที่แตกต่างกัน ย่อมส่งผลกระทบต่อทางจิตวิทยา  
ให้เราแต่คนละมีพฤติกรรมที่แตกต่างกันไปด้วย

เวลาที่คนเรามีความสุข  
เมื่อสารแห่งความสุขหลั่งออกมา  
ความคิดด้านสร้างสรรค์ของเราจะทำงานได้ดีขึ้น  
ทำงานร่วมกับคนอื่นได้ดีขึ้น  
และเป็นคนที่ยิ้มและใจเย็นได้มากขึ้น

ส่วนเวลาที่เรามีความทุกข์  
ทุกอย่างจะตรงกันข้าม  
และเราต้องใช้พลังงานมหาศาลในการรับมือกับความทุกข์นั้น

การอยู่ท่ามกลางความสุขจึงเป็นเรื่องง่าย  
เหมือนกับการที่เราว่ายไปตามกระแสน้ำ  
ส่วนการรับมือกับความทุกข์คือการว่ายทวนกระแสน้ำ  
เป็นสิ่งที่ทำได้ยากมากกว่า

แต่ใช่ใหม่ว่า  
ในชีวิตของคนเรา  
สิ่งใดที่ทำได้ยาก  
และเราต้องใช้ความพยายามทำให้ได้  
สิ่งนั้นคือสิ่งที่จะพิสูจน์เนื้อแท้ตัวตนของเรา



## ในอดีตจะสวยงามแค่ไหน เราก็ต้องอยู่กับปัจจุบันให้เป็น

การดูดาวคือวิธีการหนึ่งของการอยู่กับปัจจุบัน  
เพราะเมื่อตาของเรามองดูดาว  
หลายครั้งความรู้สึกนึกคิดจิตใจของเรา  
จะจดจ่ออยู่กับภาพบนท้องฟ้า  
มากกว่าเรื่องราวในอดีต

ถึงอย่างนั้น

ในความเป็นจริง

แม้แต่ภาพดวงดาวที่เรามองอยู่จากปัจจุบัน

ก็ไม่ใช่ภาพดวงดาวในปัจจุบัน

แต่เป็นภาพดวงดาวในอดีต

ซึ่งขึ้นอยู่กับระยะห่างจากโลกของดาวแต่ละดวงว่า

มีระยะห่างกี่ปีแสง

คงเหมือนกับการที่เราคิดถึง

หรือเฝ้ามองเรื่องราวในอดีต

แม้เราจะคิดถึงหรือเฝ้ามองจากปัจจุบัน

แต่เหตุการณ์นั้นก็เกิดขึ้นและจบลงไปแล้วในอดีต

เปล่าเลย การคิดถึงอดีตไม่ใช่เรื่องผิด  
เพียงแต่ว่า ไม่ว่าจะคิดถึงอดีตมากแค่ไหน  
เราก็ต้องยอมรับความจริง  
และอยู่กับปัจจุบันให้ได้



## หากเรามีหัวใจที่ไม่คับแคบ โลกนี้มีอะไรให้เรียนรู้มากมาย

การเปิดใจเป็นเรื่องยาก  
ไม่ใช่แค่การให้คนอื่นเปิดใจ  
แต่รวมถึงการเปิดหัวใจตัวเอง  
เพราะบ่อยครั้ง  
เราต่างไม่รู้ตัวว่ากำลังปิดใจอยู่

การปิดใจ  
หลายครั้งไม่ได้เกิดขึ้นจากความตั้งใจ  
แต่เกิดขึ้นเพราะประสบการณ์ที่ผ่านมา  
ทำให้ไม่อยากเปิดใจอีก  
เลยเลือกที่จะอยู่ในเซฟโซนของตัวเอง  
เพราะนั่นคือที่ที่เรารู้สึกปลอดภัย

แต่ในทางตรงกันข้าม  
หากเราลองก้าวออกจากพื้นที่ปลอดภัยตัวเอง  
ออกไปเจอคนที่ไม่เคยเจอ  
ออกไปที่ที่ไม่เคยไป  
พบกับประสบการณ์ใหม่ๆ  
เราอาจเรียนรู้ว่า โลกนี้น่าอยู่มากกว่าที่คิด



ขนาดของความพอใจคนเราต่างกัน

ถ้าพอใจง่ายก็มีความสุขง่าย

ถ้าพอใจยากก็อาจมีความสุขยาก

ใครๆ ก็อยากมีความสุข

รอยยิ้มคือสิ่งที่เราต่างปรารถนามากกว่าน้ำตา

แต่ทำไมบางคนถึงมีความสุขมากกว่าอีกหลายคน

สิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตของเขา

ที่อาจโชครึ่กว่าคนอื่นในหลายๆ เรื่อง

ก็เป็นปัจจัยหนึ่ง

แต่เราก็คงปฏิเสธไม่ได้ว่า

ทัศนคติที่มีคืออีกปัจจัยหนึ่งเช่นกัน

เมื่อเกิดเหตุการณ์เดียวกันขึ้นในชีวิต

คนมองโลกในแง่ดี

จะหายเศร้าเร็วกว่าคนมองโลกในแง่ร้าย

ความทรงจำเดียวกัน

คนมองโลกในแง่ดีคิดถึงแล้วยิ้ม

คนมองโลกในแง่ร้ายคิดถึงแล้วเศร้า

แม้อาจไม่ร้อยเปอร์เซ็นต์



แต่ทัศนคติจะเป็นตัวปรับโฟกัส  
ว่าระหว่างความสุขและความทุกข์  
เราจะเลือกมองเห็นอะไรชัดเจน  
เราจะเลือกมองสิ่งไหนให้ยาวนานมากกว่ากัน



พอใจในสิ่งที่ตนเองมี

พอดีในสิ่งที่ตนเองเป็น แค่นี้ชีวิตก็น่ามีความสุข

ความสุขบนโลกใบนี้

อาจแบ่งได้เป็นสองแบบ

ความสุขแบบแรก คือ ความสุขจากการได้มีในสิ่งที่เราไม่เคยมี

ความสุขแบบที่สอง คือ ความสุขจากสิ่งที่เรามีและเป็นอยู่แล้ว

ความสุขจากการได้มีสิ่งที่เราไม่เคยมี

เป็นความสุขแบบที่ทำให้หัวใจเต้นแรง

แต่น่าเสียดายที่ความสุขแบบนี้มักจะไม่ยาวนาน

เพราะเมื่อมีแล้ว เรากลับมองข้ามความสุขนั้นไปเสีย

แต่ความสุขจากการมองเห็นคุณค่าสิ่งที่มี

จะเป็นความสุขที่นิ่ง สงบ และสบายใจ

เพราะไม่ต้องดิ้นรนไขว่คว้าอะไร

เราพอใจในสิ่งที่มีแล้ว

ถึงอย่างนั้น

ก็ไม่ได้หมายความว่า

เราต้องไม่อยากได้ อยากมีอะไรเลย

แค่ในเวลาที่ยากได้ อยากมี และได้มาแล้ว  
อย่าลืมมีความสุขกับสิ่งนั้นไปนานๆ



## โลกนี้เต็มไปด้วยเรื่องที่เราไม่ชอบใจ อยากมีความสุขก็ต้องยอมรับให้ได้

ความชอบ

เป็นเรื่องของความรู้สึก

พอใจ ก็รู้สึกชอบใจ

ไม่พอใจ ก็รู้สึกไม่ชอบใจ

ถ้าชอบใจได้

หัวใจของเราก็มีความสุข

แต่ถ้ารู้สึกไม่ชอบใจอยู่เสมอ

หัวใจของเราก็จะกลายเป็นที่กักเก็บความทุกข์

การมีความสุขของชีวิต

อาจไม่ได้เริ่มต้นจากการพยายามทุกอย่าง

ให้เป็นเหมือนใจของเรา

แต่เริ่มต้นจากการที่เรายอมรับว่า

มีหลายสิ่งหลายอย่างบนโลกใบนี้

ที่แม้เราไม่ชอบใจ

แต่ก็จะอยู่กับมันให้ได้ด้วยความรู้สึกเข้าใจ



## จริงอยู่เราไม่อาจรู้ใจคนทั้งโลก

### แต่อย่างน้อยที่สุด คนเราควรรู้จักหัวใจตัวเอง

สิ่งที่เห็น้อยที่สุดอย่างหนึ่ง  
คือการเอาหัวใจของเราไปผูกไว้อยู่กับคนอื่น  
อยากทำให้เขาชอบเรา  
อยากทำให้เขาพอใจในตัวเรา  
อยากทำให้เขามีความสุข

ที่เห็น้อยเพราะเราไม่อาจรู้ใจคนอื่นได้อย่างแท้จริง  
สิ่งที่เราเคยคิดว่าเขาชอบ  
เขาอาจไม่ได้ชอบ  
หรือแม้แต่สิ่งที่เขาเคยชอบ  
วันนี้เขาอาจไม่ชอบแล้วก็ได้  
การไม่อาจรู้ใจทุกคนได้ทุกเวลา  
จึงเป็นความจริงที่เราควรยอมรับเพื่อจะได้ไม่ต้องเสียใจ

สิ่งที่เราควรให้ความสำคัญมากขึ้น  
คือใจของเราเอง  
ทุกวันนี้เรารู้ใจตัวเองดีพอหรือยัง  
รู้ว่าตัวเองชอบอะไร  
ไม่ชอบอะไร

และที่สำคัญ  
รู้ว่าจริง ๆ แล้ว  
ชีวิตเราต้องการอะไร

เมื่อเรารู้จักตัวเองมากขึ้น  
เราก็จะพบกับความสุขในชีวิตง่ายขึ้น



ทดลองอ่าน

## บางทีการรับฟังคือคำปลอบใจที่ดีที่สุด

เวลากล่าวถึงการสนทนา

สิ่งที่เรานึกถึงมักเป็นคำพูดที่เกิดขึ้นระหว่างการสนทนา

แต่ในความเป็นจริง

ยังมีอีกสิ่งที่สำคัญไม่แพ้กัน

คือการรับฟังต่างหาก

ลองนึกถึงบทสนทนา

ที่มีแต่คนพูด

แต่ไม่มีใครรับฟังกันเลยว่าจะ เป็นบทสนทนาที่แยแค่ไหน

การรับฟัง

ยังเป็นการให้เกียรติคู่สนทนาด้วย

เพราะนั่นแสดงให้เห็นว่า เราใส่ใจ

และให้ความสนใจในเรื่องที่เขากำลังบอกเล่าอยู่

ที่สำคัญที่สุด เราคงไม่อาจเข้าใจใครได้จริงๆ เลย

หากไม่แม้แต่จะรับฟังเรื่องของเขา

