

การเจอเรื่องแย่ๆ
ไม่ได้แปลว่าชีวิตจะไม่มีความสุข
It's Just a Bad Day,
Not a Bad Life

บาร์จเฉยๆ
เรื่องและภาพ

แค่...
เรื่องแย่งๆที่เคยผ่านมา

คำนำสำนักพิมพ์

เคยรู้สึกมั๊ยว่า...“เมื่อไหร่จะผ่านช่วงนี้ไปสักที”

หลายคนคงเคยมีโมเมนต์นี้ จะว่าไป พอนึกดูแล้ว ทุกครั้งที่เราเผชิญหน้ากับสิ่งที่ยาก เราก็คิดแบบนี้ และผ่านมันไปได้ทุกครั้ง

หากชีวิตของเราเป็นเกมแล้วละก็ อุปสรรคและบททดสอบก็คงเหมือนด่านบอสละมั้ง แต่คงเป็นด่านบอสที่ทำตาย เพราะไม่รู้ว่าจะโผล่มาเมื่อไหร่ แถมยังมีมาทดสอบเราอยู่เรื่อย ๆ พอเจอบ่อยเข้า นอกจากจะทำให้เราเข้าใจชีวิตและความเป็นไปของหลาย ๆ สิ่งรอบตัวมากขึ้นแล้ว ถ้าทุกครั้งที่มีมันผ่านไป เรากลับมาทบทวนตัวเองอีกครั้งจะพบว่าเราเติบโตขึ้น

ไม่ได้มีแค่เราคนเดียวหรอกที่เจอเรื่องแย ๆ ในเมื่อหลีกเลี่ยงสิ่งเหล่านี้ไม่ได้ เราก็คิดเสียว่ามันเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตที่จะเข้ามาและผ่านไป

ก็ครั้งแล้วที่เราผ่านมันไปได้ แม้วก่อนหน้านั้นมันจะยากเย็นแค่ไหนก็ตาม

ครั้งนี้ก็เช่นกัน...เราจะก้าวผ่านช่วงเวลาอันโหดร้ายนี้ไปให้ได้

คำนำผู้เขียน

ถ้าเปรียบชีวิตเราเป็นดังโลกใบใหญ่ เราต่างก็จะมี “วันฟ้ามืด” เกิดขึ้นในใจเสมอ

อยู่ที่ว่าทุกครั้งที่เราเจอ นั่น เราจะทำอย่างไรเพื่อให้มีความสุขกับการใช้ชีวิต และทำให้ทุกวันหลังจากนั้น เป็น “วันที่ท้องฟ้าแจ่มใส” ขึ้นอีกครั้ง

หนังสือเล่มนี้อาจไม่ใช่หนังสือที่ดีที่สุดที่จะบอกว่า “ทำอะไรความทุกข์ถึงจะหายไป” เพียงแต่ผมอยากให้คุณค่อยๆ อ่านไปเรื่อยๆ ทีละตัวอักษร จนรวมเป็นประโยคทีละประโยค และรวมเป็นบทบทหนึ่ง ค่อยๆ ซึมซับสิ่งที่ผมเขียนแล้วคุณจะได้รู้ว่า

“ความสุขเกิดขึ้นได้ ถึงแม้วันนั้นจะเป็นวันที่แย่ที่สุดก็ตาม”

“ความทุกข์ไม่ว่ามันจะหนักแค่ไหน ถ้าเราเข้าใจ สุดท้ายมันก็จะเบาลง”

ผมมีคำถามหนึ่งก่อนที่จะเปิดหนังสือหน้าต่อไป

“คุณพร้อมที่จะเจอความสุขแล้วหรือยัง”

ถ้าหัวใจคุณบอกว่าพร้อมแล้ว เรามาเริ่มกัน (:



การเจอเรื่องแย่ๆ
ไม่ได้แปลว่า
ชีวิตจะไม่มีความสุข

มีหลายเรื่องที่ทำให้เราเศร้า เครียด และเหนื่อย
จนหลายครั้งที่เราท้อกับชีวิต

ไม่แปลกที่เราจะท้อแท้กับปัญหาที่แบกรับไว้
จนหนักความรู้สึก

ไม่แปลกที่เราจะรู้สึกเหนื่อยกับสิ่งที่เจอ

ไม่แปลกที่เราจะเศร้าเสียใจ

จนบางครั้งต้องแอบไปร้องไห้

แต่มันคงแปลกถ้าหากเราหยุด

และปล่อยมันไปโดยไม่คิดจะแก้ไขมันให้ดีขึ้น

เกิดเป็นคนมีทั้งทุกข์และสุขปะปนกัน

เฉกเช่นเดียวกัน “ถ้าไม่มีปัญหา” วันนี้

สักวันหนึ่งมันก็ต้องมีปัญหามาให้เราแก้ไขอยู่ดี

เรามัวแต่มองปัญหาเป็นเรื่องใหญ่

เหมือนดั่งแม่น้ำที่ข้ามไปไม่ได้

แต่แท้ที่จริงไม่ใช่ข้ามไปไม่ได้หรอก

แค่เรายังไม่ได้หาวิธีที่จะข้ามมันไปต่างหาก

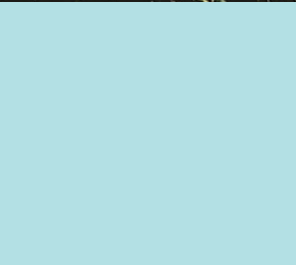
เราอาจเอาไม้มาต่อเป็นสะพานเพื่อเดินข้ามมันไป
หรือไม่ก็หาเรือสักลำเพื่อพายข้ามไปให้ถึงฝั่ง
ไม่ว่าเหตุผลอะไรก็ตาม
นั่นคือ “การพยายามหาทางแก้ไข”
ไม่ใช่เมื่อเจอปัญหาแล้ว “ต้องหลีกเลี่ยง”
การหนีปัญหาอาจทำให้เราสบายใจ “แค่ช่วงแรกเท่านั้น”

เมื่อเจอทางออกของปัญหาเราจะพบว่า
การเจอเรื่องแย่ๆ นั้นมันมีความสุขชุกช่อนอยู่
ถ้าเราเรียนรู้ที่จะแก้ไขปัญหาย่างซ้ำๆ ไตร่ตรองให้ดี
ไม่ทำให้ตัวเองรู้สึกทุกข์หรือท้อไปกว่าเดิม

“ขอให้ปัญหาต่างๆ ผ่านผ่านไปด้วยความเข้าใจ
ของเรานะ” (:



จงเป็นฉันท
ที่ดีกว่า



คุณเคยรู้สึกว่าคุณชีวิตตัวเองตอนนี้ไร้จุดหมาย ไม่รู้จะทำอะไรต่อไปไหม

เมื่อความรู้สึกเหล่านี้เกิดขึ้น มันจะทำให้เราเบื่อทุกอย่าง

“เบื่อกว่าจะทำงาน” “เบื่อกว่าจะไปไหน” “เบื่อกว่าจะทำเพื่อใคร”

บ่อยครั้งที่กำลังใจหายไปเพราะเป้าหมายในชีวิตที่ตั้งไว้ มันได้หลุดลอยไปในระหว่างทางที่เรา กำลังทำตามฝัน จนมาถึงจุดหนึ่งเราเกิดความคิดว่า “ชีวิตจะเดินต่อไปอย่างไรดี”

ผมก็เคยเป็นคนหนึ่งที่คิดว่า เราพยายามทำหลายสิ่ง แต่ทำไมกลับรู้สึกว่าคุณชีวิตยังไม่ดีขึ้น ทำไมมันยังไม่ถึงจุดที่เราคาดหวังไว้สักทีนะ พอมองคนรอบตัวก็อดสงสัยไม่ได้ว่าทำไมเขาถึงประสบความสำเร็จในชีวิต แล้วทำไมเราถึงไม่เป็นแบบนั้นบ้าง ทั้งๆที่เรา ก็ทำเต็มที่ พยายามทำทุกอย่างให้ดีที่สุด แต่รู้สึกว่าคุณความสำเร็จของเรานั้นไกลเกินเอื้อม

แล้วเวลานั้นก็มาถึง...วันที่หมดกำลังใจ ผมเริ่มท้อพลาญคิดว่าชีวิตนี้เราคงยากที่จะประสบความสำเร็จอย่างคนอื่น ตอนนั้นผมได้ทำการดับฝันและบั่นทอนกำลังใจตัวเองไปหลายครั้ง ไม่รู้ว่าต้องทำเช่นไรถึงจะหลุดพ้นจากความรู้สึกนี้ไปได้

แต่แล้ววันหนึ่งขณะที่คนไร้จุดหมายอย่างผมกำลังเดินคิดอะไรไปเรื่อยเปื่อยอยู่ในร้านหนังสือ ผมก็ไปสะดุดกับประโยคในหนังสือเล่มหนึ่ง

“แค่ให้กำลังใจตัวเองหนึ่งครั้ง มันก็มากพอที่จะเดินไปหากำลังใจจากใครหลายสิบคนแล้ว”

ประโยคเรียบง่าย แต่กลับทรงพลังนี้ ทำให้ผมได้ลองสำรวจตัวเอง แล้วก็พบว่าที่ผ่านมาผมไม่เคยให้กำลังใจตัวเองเลย อีกทั้งเป้าหมายที่ตั้งไว้เป็นสิ่งที่เห็นคนอื่นประสบความสำเร็จก็เลยอยากลองทำบ้าง แต่มันไม่ใช่ความฝันที่แท้จริงของผม

หลายครั้งที่เราวางเป้าหมายสูงเกินไป พอไม่เป็นดังหวังจึงท้อและหมดกำลังใจในที่สุด ความจริงแล้วเราไม่จำเป็นต้องทำตามใคร เราแค่ทำสิ่งที่ตัวเองรัก แค่นั้นก็พอ ถึงแม้สิ่งที่เราทำอาจไม่ได้ประสบความสำเร็จเหมือนคนอื่น แต่ก็น่าภูมิใจที่เราได้เดินตามฝันของตัวเอง เมื่อล้มแล้วก็ลุกขึ้นได้ แล้วหันมาให้กำลังใจตัวเองอีกครั้ง จุดประกายให้ชีวิตกลับมาส่องสว่างอีกครั้ง เพื่อให้เราเป็นเราที่ดีกว่าเดิม

“เมื่อไหร่ที่ท้อ เมื่อไหร่ที่เหนื่อย ก่อนจะเดินไปหากำลังใจจากใคร เราควรให้กำลังใจตัวเองเสียก่อน”

เพียงแค
เข้าใจ





“บางเรื่องถ้าปล่อยผ่านไปบ้างอาจช่วยให้อะไรๆ
มันดีขึ้น”

ประโยคนี้ใช้เตือนสติผมได้ดีทุกครั้ง

ผมบอกตัวเองเสมอว่า “มันไม่ผิดหรอกที่เราจะ
รู้สึกแย่กับเรื่องต่างๆในชีวิต แต่อย่าท้อกับการเริ่มต้น
ใหม่ก็พอ” ไม่ใช่เราคนเดียวหรอกที่เจอกับปัญหาและ
อุปสรรค เพื่อนร่วมงานอาจทะเลาะกับแฟน ลูกข้างบ้าน
อาจกำลังติดหนึ่กัอนโต หรือพ่อค้าที่เราไปซื้อข้าวประจำ
แกอาจต้องย้ายร้านเพราะโดนไล่ที่ แต่ละคนก็เจอ
ปัญหาที่แตกต่างกันออกไป แค่เราไม่รู้ว่าใครพบเจอกับ
อะไรบ้างแค่นั้น ในขณะที่เดียวกัน ถ้าไม่ได้พูดคุยกัน
คนอื่นก็ไม่มีทางรับรู้ปัญหาของเราเช่นกัน เพราะฉะนั้น
อย่าคิดว่าตัวเองนั้นเจอเรื่องเลวร้ายที่สุดในชีวิตอยู่
คนเดียว บางคนอาจเจอใจที่ยากกว่าเราด้วยซ้ำ

ไม่มีใครไม่เครียดกับการเจอเรื่องแย่ๆในชีวิต
หรอก แต่ที่เราเป็นทุกขนั้น ส่วนหนึ่งเพราะเก็บทุกอย่าง
มาคิดเพื่อหาทางแก้ไขมัน แทนที่จะมองปัญหานั้น
ในมุมกว้าง เราอาจลองมองให้ลึกลงไป ซึ่งจะทำให้เรา
เข้าใจสิ่งที่เจอมากขึ้น

โลกอาจกำลังบอกเราว่า “บางสิ่งบางอย่างเมื่อ
เกิดขึ้นแล้ว ไม่ได้แปลว่าเราจะต้องแก้ไขหรือปรับปรุง
มันให้ดีขึ้น เพราะสุดท้ายยังคิดยั้งแก้อาจทำให้
ทุกอย่างแย่กว่าเดิม”

“แค่เรียนรู้ในสิ่งที่เกิดขึ้น”
และ “ปล่อยให้มันเป็นไปตามอย่าง
ที่มันควรจะเป็น”

เราแค่ยื่นมือ
และเตือนสติตัวเองเสมอว่า
“อย่าให้มันเกิดขึ้นกับเราอีกทีพอ”