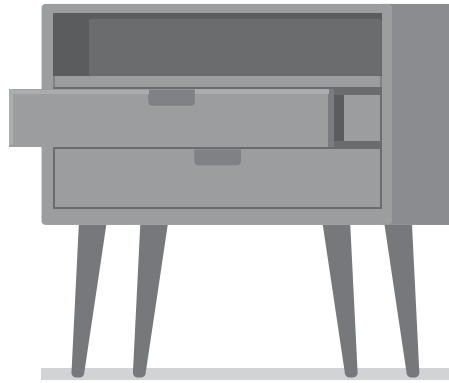


ลื่นชก 2 ใบ ในใจเรา



ปรีดา ศรีชัยวัฒนพานิช
www.sirichaiwatt.com

un ความนี้มาจากเรื่องหนึ่งที่ผมใช้บรรยายในการอบรมพนักงาน เป็นแง่คิดดีๆ ที่ไม่เพียงแต่มีประโยชน์ต่อชีวิตการทำงาน แต่สามารถนำไปสร้างแนวคิดให้ชีวิตเป็นสุขได้โดยเวลาที่บรรยายนั้นผมไม่ได้พูดลึกซึ้ง หรือลงรายละเอียดอะไรนักเกี่ยวกับสิ่งนี้ แต่ผมมองว่า นี่เป็นหนึ่งในวิธีการพัฒนาตนเองได้ไปในทางหนึ่ง โดยอย่างยิ่งคนที่ชีวิตไม่ค่อยมีความสุข..

“ชีวิตเรามีแค่เรื่องดี กับเรื่องไม่ดี 2 อย่างแค่นี้ แต่เป็นเรื่องที่จัดการมันได้ยาก”

ถ้าพูดเรื่องความสุข ก็ต้องมีความทุกข์มาเกี่ยวข้อง ดังเขาว่า ถ้าไม่เคยทุกข์ ก็ไม่รู้ว่าสุขเป็นอย่างไร มันไม่ผิดเลยที่ผมจะสรุปว่าจริงๆ ชีวิตมันก็มีแค่ 2 ด้าน ในหลายๆ คำเปรียบ

ด้านดี - ด้านร้าย, ทุกข์ - สุข, สร้างสรรค์ - ทำลาย, โชคดี - โชคร้าย หรือรวมความได้ว่า **ชีวิตเรามีแค่เรื่องดี กับเรื่องไม่ดี 2 อย่างแค่นี้ แต่เป็นเรื่องที่จัดการมันได้ยาก** เหลือเกินจริงๆ ที่มันแค่.. ด้านใด ด้านหนึ่ง

เมื่อเป็นเช่นนี้แล้วสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้น หากไม่ใช่เรื่องธรรมดาแล้ว มันก็จะเป็นเรื่องในด้านใดด้านหนึ่งดังที่ได้กล่าวไป และเรามักจะ **“จดจำ”** มัน ซึ่งมีหลายข้อคิดที่บอกว่า **เราควรจำสิ่งที่ดี และให้ลืมสิ่งที่ไม่ดีไปเสีย มันถูกต้อง แต่มันไม่เคยง่ายเลยในการลืม** หน้าที่ในสิ่งที่ยากจำกลับลืมไปอีกด้วย คงตอบไม่ได้ว่าทำไม? หรือบางทีอาจเป็นเพราะเรากำลังเพียงฝันอยู่ก็เป็นได้

ชี้แจงก่อนว่าสิ่งที่ผมจะกล่าวต่อไปนี้ ไม่ใช่วิธีการสำเร็จรูป โดยปกติแล้วหากผมบรรยาย และยกตัวอย่างเรื่องนี้ ก็เป็นเพียงการ

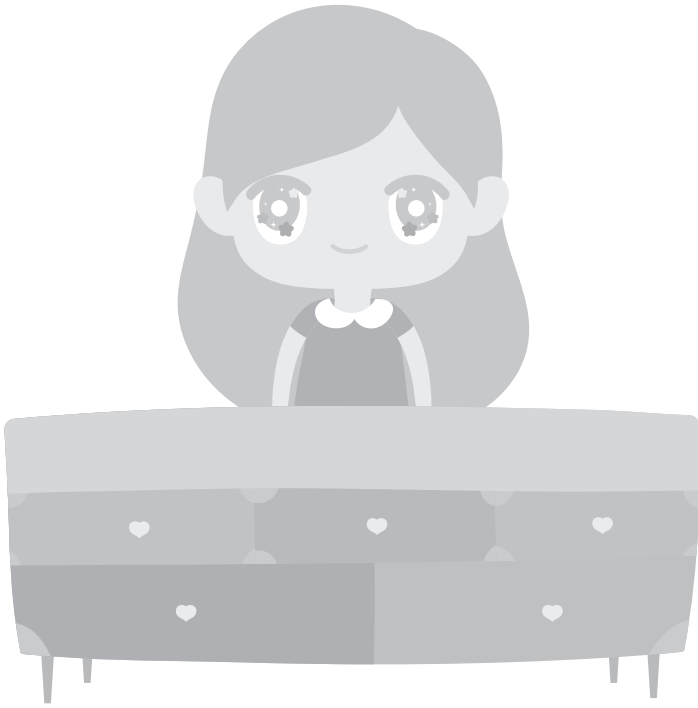
ยกตัวอย่างแบบเปรียบเทียบ ไม่เคยกล่าวถึงวิธีการปฏิบัติเหมือนในบทความนี้ ดังนี้ ควรทำความเข้าใจถึงถ้อยถ้อยกันดี ว่าสิ่งต่อไปนี้..

- **ไม่ได้ผลทันที** แต่เป็นวิธีหนึ่งที่ค่อยๆ ได้ผลระยะยาว เพราะมันคือการค่อยๆ ปรับทัศนคติ ความคิดเรา
- **ไม่จำเป็นต้องทำตามทั้งหมด** นำเพียงแนวคิดไปใช้ ถ้าเข้าใจหลักการมากพอ มันอาจไม่ต้องใช้สัญลักษณ์อะไรเลย
- **ไม่ส่งผลกระทบต่อ** หากไม่ได้ทำ และทำสักกระยะมีหลายเรื่องในชีวิตที่เราคิดว่ารู้ อาจไม่รู้จริงจนกว่าจะมีประสบการณ์ร่วมกับมัน
- **มันเป็นเรื่องไร้สาระกับคนที่ไม่ได้อยู่ในภาวะมีปัญหา** ถ้าจัดการความคิดตัวเองได้ด้วยวิธีอื่น เรื่องนี้ไม่จำเป็นเลย
- **เมื่อเข้าใจ หรือทำไปนานพอ** สิ่งนี้จะเปลี่ยนนิสัยที่ **เปลี่ยนเราไปตลอดกาล**

และแม้ว่าวิธีการจะได้ผลหรือไม่ อาจไม่สำคัญ แต่เชื่อว่าหากอ่านต่อไปจนจบคุณอาจได้แนวทาง แนวคิดที่นำไปปรับใช้ในแบบตัวเองได้เช่นกัน

ลื่นชก 2 ใบ

ก่อนอื่น มันควรเริ่มต้นจากจุดจุดจำสิ่งนี้ เริ่มตรงที่ว่า มีลื่นชก 2 ใบ และอาจจินตนาการถึงมัน และเมื่อการใช้ชีวิตปกติของคุณ **มีความรู้สึกที่มากต่อสิ่งใดทั้งบวก และลบ** ดังเช่น ภาวะที่คุณยิ้ม หรือภาวะที่คุณไม่โอเค คุณเพียงนึกถึงเรื่องนี้ขึ้นมา โดยสมมติว่า คุณมีลื่นชก 2 ใบ



ล้นชักใบที่ 1: ให้คุณจินตนาการถึงตู้ หรือชั้น ล้นชักไม้ ตู้เก่าที่เปิดยาก ผิด มีกุญแจล็อคด้วยก็ได้ มันตั้งอยู่ในห้องเก็บของ หรือมุมที่คุณไม่สนใจ ไม่อยากสนใจ **ล้นชักใบนี้** คุณใช้มันเก็บสิ่งที่มีมันทิ้งไม่ได้ แต่ไม่จำเป็นต้องเอามาใช้ เพียงแค่มันต้องเก็บเอาไว้ ด้วยเหตุผลอะไรก็ตาม จินตนาการว่า คุณเอาสิ่งไม่ดี เรื่องไม่ดี ในวันนี้ของวันนี้ คนนั้นก็ตาม หรือเรื่องไม่ดีของวันนี้ ของวันนี้ จะเกี่ยวข้องกับคนหรือไม่ก็ตาม เก็บไว้ เอามันไปพักไว้ บอกตัวเองว่า **เก็บไว้ก่อน หรือเก็บมันไปเลย**

ล้นชักใบที่ 2: มันตั้งอยู่ที่โล่ง อาจเป็นห้องที่สว่าง อาจเป็นล้นชักสีขาว สะอาด หรือสีที่คุณชอบ มันเปิดง่าย ไม่มีกุญแจ คุณจะนำสิ่งสวยงาม เรื่องราวดีๆ ความทรงจำดีๆ ของคุณเก็บไว้ในนี้ มันจะแทนด้วยสัญลักษณ์อะไรก็ตาม อาจเป็นจดหมาย ไดอารี่บรรยายเหตุการณ์ตอนนั้น รูปถ่ายในช่วงเวลานั้นๆ เทปบันทึกเสียง ของขวัญสิ่งของอันเป็นตัวแทน กระทั่งเป็นภาพวิดีโอก็ตาม ล้นชักใบนี้ คุณจะนึกถึง จินตนาการถึงทุกครั้ง ที่มีเรื่องดีๆ เกิดขึ้น ซึ่งมันอาจเกิดขึ้นได้ แม้ ณ ขณะนี้ บางสิ่งเล็กๆ ดังเช่น คุณเหลือบเห็นนาฬิกาที่เลขชั่วโมงและนาทีเป็นเลขเดียวกัน 12.12, 15.15 ที่บางความเชื่อบอกว่าเรากำลังจะโชคดี หรือบางสิ่งเล็กๆ เช่น คุณไปยืนรอรถ แล้วรถมาพอดี คุณช่างโชคดี อีกมากมายที่มันจะหยิบมาใช้ได้ทันที และยังเป็นเรื่องที่ใหญ่ สำคัญ นั่นมันยังเป็นสิ่งที่คุณจะหยิบมันออกมาได้เรียงดูได้เสมอ โดยอีกมุม ก็อาจเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับคนรอบตัว ความดี สิ่งดีๆ ที่เขามีให้เรา

**“เมื่อใดก็ตามเมื่อความทุกข์ เครียดร้ายแรงเกิดขึ้น
เมื่อนั้นตัวตนปกติคุณมักจะหายไป”**

การใช้ล้นชัก 2 ใบ

ไม่มีใครไม่เคยโชคดี มีแต่อาจมองข้ามไป และเมื่อใดที่เราได้รับจงรับนำมาหมุนกลับมาเก็บตู้ล้นชักใบที่ 2 ไว้ ขณะเดียวกัน เมื่อใดที่มีเรื่องที่ทำให้รู้สึกแย่ ไม่พอใจ โกรธ เสียใจกับสิ่งต่างๆ เรื่องราวผู้คน จงนำพาตนให้พ้นจากตรงนั้น ภาวนานั้น สถานการณ์นั้นให้ออกมาอย่างเด็ดขาด แล้วเราก็เพียงหลับตา **จินตนาการว่า** นำสิ่งแย่ๆ นี้ เรื่องแย่ๆ นี้ เก็บไปยังล้นชักใบที่ 1 ใบที่ดูไม่สวยงาม เก็บใส่โยนใส่ปิดตายไป แล้วเดินออกมา หรือง่ายกว่านั้น **เพียงนึกว่ากำลังโยนของอะไรบางสิ่งใส่ล้นชักเก่าๆ ไป แล้วช่างมัน**

ถ้าเป็นไปได้เราก็สมมติต่อว่า เราเดินออกมาหาตู้ล้นชักใบที่ 2 ล้นชักสะอาด ดูดีใบนั้น เปิดดูมัน พบเจอสิ่งใด เรื่องราวดีๆ เรื่องไหน ที่ทำให้เรายิ้ม ทำให้นึกแล้วสุขใจ บางทีอาจทำให้เราอยากไปทำสิ่งนั้นอีก อยากให้เราไปหาคนที่เกี่ยวข้องกับสิ่งดีๆ ตอนนั้น หรือทำให้เราจำตัวเองได้ว่าเราเป็นใคร เคยทำเรื่องดีๆ ทำสิ่งพิเศษไว้แค่ไหน

เกี่ยวกับบุคคล ก็เช่นกัน ดังที่เขาบอกว่า ให้มองผ่านข้อเสียของเขา แล้วนึกถึงสิ่งดีๆ ของเขา แนวทางนี้ก็แตกต่างกัน เพียงแต่ว่า ณ เวลาปกติ หรือโดยที่ไม่เคยพยายามใช้ล้นชักเป็นสัญลักษณ์ มันยาก ยากมาก ที่จะนึกถึงสิ่งดีๆ ของใคร โดยอย่างยิ่งในเวลาที่ไม่ปกติ

ทำไมต้องทำแบบนี้?

ผมได้กล่าวนำไปก่อนแล้วว่า มันอาจดูแปลกเสมอสำหรับคนที่ยังไม่ได้ทุกหัวใจอะไรในตอนนี้อย่างนี้ รวมถึงมันดูเป็นการให้ทำอะไรเพื่อๆ จินตนาการ มันจะช่วยอะไรได้? คำตอบคงไม่อาจบรรยายได้ด้วยคำพูด แต่มันส่งผลลัพท์ให้เพียงกับผู้กระทำ

ในอีกด้านหนึ่งหากคุณพอเข้าใจว่าเป็นเพียงหลักการหนึ่งเป็นการสร้างสัญลักษณ์เพื่อเตือนสติ เตือนตน ซึ่งก็ถูกต้องแล้ว แต่ที่มากกว่านั้นคือในแง่จิตใจ และสมองคนเราซับซ้อนกว่านั้น การสร้างพฤติกรรมให้ความคิดในหัวเราแบบนี้ มันส่งผลในเชิงซับซ้อนกว่า และง่ายกว่าการจะหวังว่า เรา หรือใคร จะ **“คิดได้ทันที” ด้วยตนเอง** หรือระลึกสติได้ในทันทีทันใด

โดยในตอนนี้อย่างนี้ ตอนที่เราปกติดีนี้ เราอาจเคลงใจ หรือรู้สึกได้ว่า นี่มันไร้ประโยชน์ นี่มันดูตลก ประหลาด ที่ต้องมานั่งจินตนาการอะไรไร้สาระ ผมไม่เถียงเลยว่ามันดูแปลกไม่ปกติดังที่กล่าวไปแล้ว แต่เมื่อใดก็ตามเมื่อความทุกข์ เครียดร้ายแรงเกิดขึ้น เมื่อนั้นตัวตนปกติคุณมักจะหายไป

คุณอาจบ้าดีเดือด พรวดเพื่อ เรียกร้อง และพยายามบางอย่างที่โง่งง ไร้สาระ กว่าเรื่องนี้มากมาย

ในเวลาเช่นนั้นคุณจะเป็นคนแบบไหนผมไม่อาจรู้เลย และคุณก็อาจไม่รู้ตัวจนกว่าจะปกติอีกครั้ง อาจกลายเป็นคนบ้าดี

เด็ด พรีพาร์ เพื่อ เรียงร้อย และพยายามบางอย่างที่โง่เง่า ไร้สาระ กว่าเรื่องนี้มากมาย และไม่ได้หมายความว่าต้องไปในแนวทางคนใช้ **อารมณ์รุนแรงเพียงอย่างเดียว** อาจเป็นการกระทำเหมือนคนปกติ แต่คุณรู้แค่ว่ามันไร้ผล และเง่างอนดีเมื่อมีสติกลับมา

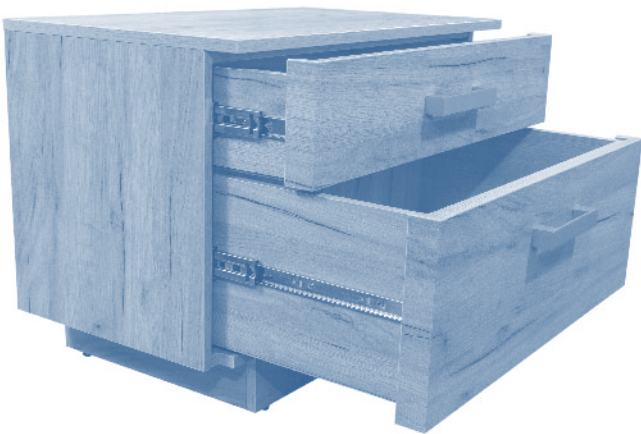
ผมเชื่อว่าถ้าคุณผ่านอะไรมามากพอในชีวิต คุณคงคิดถึงตัวคุณในแบบที่ผมบอกได้ น้อยคนที่ไม่เคยผ่านช่วงนั้น นี่จึงเป็นเหตุผลว่าการทำอะไร แบบนี้ที่ไม่มีใครรู้เห็นด้วยเข้าไปว่า คุณกำลังทำอะไรอยู่ มีเพียงคุณเท่านั้นที่มองว่ามันไม่ปกติ **ในทางตรงข้าม ตอนคุณร้ายคุณกล้าทำอะไรต่างๆ ให้คนอื่นเห็นใจแฉงมากมาย**

และดังที่กล่าวไปแล้วเช่นกัน ถ้ามันมีวิธีอื่น แนวคิดอื่น ที่คล้ายกันมันทดแทนกันได้เรื่องนี้ก็ไม่จำเป็น แต่ที่มาที่ไปของสิ่งนี้มันคือการบ่มเพาะตัวเองใหม่ หรือจะเรียกว่าการ **ล้างสิ่งไม่ดีๆ ที่หล่อหลอมความเป็นเราในแบบที่ไม่ควร บนประสบการณ์ต่างๆ จากช่วงชีวิตที่ผ่านมา** ตั้งแต่เด็กจนโต หากลองสละเวลาสักนิด ทบทวนสิ่งเหล่านี้ดูว่า

ทำไมเราจึงรู้สึกขี้มึน เ็นดู หรือแอบมีความสุขเล็กๆ ตามเด็กน้อยคนหนึ่ง ที่เขานั่งกำลังสนุกสนานหรือตื่นเต้นกับการได้เห็นโลกใหม่ อย่างผีเสื้อที่บินผ่านหน้า มดเรียงแถวกันเดินตามขอบหน้าต่าง แมวที่เดินมาร้องคลอเคลีย น้ำฝนที่กำลังหล่นลงมา เด็กน้อยต่างๆ เหล่านี้จะขี้มึนว่า หัวเราะ กระทั่งตื่นกลัวกับสิ่งที่เขามองว่ากำลังแปลกประหลาด ทำไมเรายิ้มต่อภาพเช่นนี้?

“เราล้วนสร้างคามทุกข์โดยไม่จำเป็นจากประสบการณ์ต่างๆ บนภาวะ สิ่งแวดล้อมที่ซัดพาเราไปให้หลงลืม..”

นั่นก็เพราะว่าเราต่างเคยผ่านเหตุการณ์คล้ายกันนี้มาแล้วใช่หรือไม่? มันไม่ใช่เรื่องความคิด ความรู้สึก แต่เป็นประสบการณ์ที่ลึกๆ เราแอบจดจำ.. ใช่แล้ว ถ้าเราทบทวนดู เราจะคิดได้ว่า **เราล้วนจำความรู้สึกเหล่านั้นได้** เหมือนเด็กเหล่านั้น และเด็กคนนี้ในตัวของคุณ



พวกเรา ที่ถูกประสบการณ์อื่นๆ มาบดบัง เบียดเบียน และแย่งชิงความสุขง่ายๆ เหล่านั้นไป บนตรรกะใหม่ของความเติบโต นี่ไม่ได้กล่าวหาว่า ความเป็นผู้ใหญ่พรากสิ่งดีๆ ไป แม้จะมีส่วนอยู่บ้างก็ตาม ทว่า **เราล้วนสร้างคามทุกข์โดยไม่จำเป็น จากประสบการณ์แยๆ บนภาวะ สิ่งแวดล้อม ที่ซัดพาเราไปให้หลงลืม** ไปว่า แท้จริงแล้วเรากำลังมีวะสะสมอะไรในใจตลอดมา

ยังมีมมคิดอีกมากเกี่ยวกับปมในใจ สิ่งทีหล่อหลอมให้เราไม่มีความสุขในปัจจุบัน โดยจะรู้ตัวหรือไม่ก็ตาม แต่สำหรับในเรื่องนี้ ในบทความนี้ เพียงต้องการยกตัวอย่างให้เข้าใจว่า **หยุดที่จะสะสมอะไรต่างๆ ไว้กับตัวเราได้แล้ว** เรามีมันมาพอแล้วตลอดชีวิตที่ผ่านมา และคนที่ทิ้งได้ คนที่ไม่สะสม บทความนี้คงไม่จำเป็นสำหรับคุณ แต่คนที่ทิ้งไม่ได้ ตัดไม่ลง ปลงไม่ขาด นี่เป็นหนทางหนึ่งที่จะปรับมุมมองให้ชีวิตสงบสุขขึ้น การพัฒนาตนเองในด้านหนึ่ง ลองมองลึนซึกของคุณวันนี้ สิ่งไหนมีค่ากว่ากัน เด็กน้อยที่ยิ้มสดใส กับอีกคนที่ใบหน้ามีน้ำตาอาบแก้มไร้คนปลอบโยน **ภาพไหนชัดกว่ากันสำหรับคุณ** แค่นี้ก็คงพอให้เห็นออกได้ เราเลือกที่จะเก็บอะไรไว้ให้อนาคตตัวเอง



สลับท้ายเพิ่มเติม

ผมนึกถึงเรื่องหนึ่งจากการพูดในรายการ Ted Talk ในตอนที่ว่าด้วย 1000 awesome things ของชายผู้เขียนบล็อกเกี่ยวกับสิ่งที่ดีๆ เล็กน้อยในทุกๆ วัน หลังจากที่เขาเผชิญเรื่องเลวร้ายอย่างหนักในชีวิต แน่นนอน 1 พันสิ่งดีๆ ที่คนอื่นอาจไม่ได้รู้สึกว่ามันเป็นเรื่องดีอะไรนักหนา แต่เมื่อวันต่อวันผ่านไป ชีวิตเขาดีขึ้นได้อย่างรวดเร็ว และก็ไม่ต่างกับผลลัพธ์ที่เราเห็นได้ทั่วไป กับคนที่จมจ่อมกับความทุกข์เดียวดายอยู่ไปวันๆ และนี่มันก็ไม่ต่างกัน การคิดบวก การมีลิ้นชักสองใบ หรืออะไรๆ ในทำนองเดียวกันนี้เลย... 