

쉽게
행복
해지는
사람

วันนี้ฉันจะมอบความสุข เป็นของขวัญให้ตัวเอง

เมื่อหน่วยความสุขเล็กๆ รวมตัวกัน
อาจขยายความสุขในตัวเราให้ใหญ่ขึ้นก็ได้



Dancing Snail เรื่องและภาพ

ตรองสิริ ทองคำใส แปล

ผลงานจากตู้เขียน ไม่ได้ซีเกียจ แค่กำลังชาร์จพลัง

springbooks

วันนี้ฉันจะมอบความสุข เป็นของขวัญให้ตัวเอง

쉽게 행복해지는 사람

Dancing Snail

เขียน

ตรองสิริ ทองคำใส

แปล

การอ่านดีจรรายการให้ชีวิต



วันนี้ฉันจะมอบความสุขเป็นของขวัญให้ตัวเอง
쉽게 행복해지는 사람

springbooks

ในเครือบริษัทอมรินทร์ คอร์เปอเรชั่นส์ จำกัด (มหาชน)

378 ถนนชัยพฤกษ์ (บรมราชชนนี) เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170

โทรศัพท์ 0-2422-9999 ต่อ 4964, 4969 E-mail: info@amarin.co.th

www.amarinbooks.com   @amarinbooks   Springbooks

쉽게 행복해지는 사람

BE HAPPY AND CARRY ON

By Dancing Snail

Copyright © 2022 Dancing Snail

All rights reserved.

Thai language copyright © 2024 Amarin Corporations Public Company Limited

Thai language edition arranged with Wisdom House, Inc

through EYA (Eric Yang Agency)

สื่อดิจิทัลนี้ให้บริการดาวน์โหลดสำหรับผู้รับบริการตามเงื่อนไขที่กำหนดเท่านั้น

การทำซ้ำ ดัดแปลง เผยแพร่ ไม่มีวิธีใดๆนอกเหนือจากเงื่อนไขที่กำหนด

ถือเป็นความผิดอาญาตาม พรบ. ลิขสิทธิ์ และ พรบ. ว่าด้วยการกระทำความผิดเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์

เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ 978-616-18-6620-4

เจ้าของ ผู้พิมพ์/ผู้โฆษณา บริษัทอมรินทร์ คอร์เปอเรชั่นส์ จำกัด (มหาชน)

กรรมการผู้อำนวยการใหญ่ ศิริ บุญพิทักษ์เกต • กรรมการผู้จัดการ อุษณีย์ วิรัตน์พันธ์

รองกรรมการผู้จัดการ ศศกร วัฒนาสุทธีวงศ์ • ที่ปรึกษา อองอาจ จิระอร

บรรณาธิการบริหาร พรชดา บัวสุข • บรรณาธิการ อัญชลี ปาลกะวงศ์ ณ อยุธยา • ผู้จัดการฝ่ายการผลิต อมราลักษณ์ เขียวลิ้น

ศิลปกรรมปกและออกแบบรูปเล่ม ศิรพร เสนายอด • พิสูจน์อักษร ปุณยวิชัย พันธุ์แก้ว, ส่องนภา กัทธวัชชัย

รองผู้อำนวยการฝ่ายการตลาดและสื่อสารแบรนด์ กุลพัฒน์ บัวละออ

ฝ่ายการตลาด ชนมน วังทิพย์, ชลิตา ขำเสียงหวาน, บุรลิสร์ มณีกุลพันธ์



คำนำสำนักพิมพ์

เราอาจจะเคยได้ยินคำแนะนำในการชีวิตว่า “จงทำให้ความสุขเป็นเรื่องง่าย” ว่าแต่...‘ง่าย’ ที่ว่านี้คือง่ายแบบใด

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

ความสุข : มีค่า = ยาก

ความทุกข์ : ไม่มีค่า = ง่าย

โอเค หลังจากในหัวเทียบสมการหลักสูตรตัวฉันเรียบร้อยแล้ว เราก็เผลอตั้งคำถามการรับรู้ความรู้สึกตามแบบฉบับที่ ‘เขาว่า’ ไปโดยไม่รู้ตัว

หรือจริงๆ แล้ว การมีความสุขก็ไม่ใช่ว่าเรื่องยากหรือเปล่า ลองแกล้งๆ หลับหูหลับตาอมรับดูสักครั้งใหม่ ว่าเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ในชีวิตที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันนั้น ล้วนมีความสุขซ่อนอยู่ได้เช่นกัน

หนังสือเล่มนี้ถือเป็นผลงานที่ได้ตีพิมพ์เป็นภาษาไทย
เล่มที่สาม ของนักเขียน Dancing Snail ที่เคยจูงมือคนอ่านให้เดิน
ช้าๆ ไปด้วยกันมาแล้วผ่าน 'ไม่ได้ซีเกียจ' แะ 'กำลังซาร์จพลัง' และ
ห่างแค่ไหนถึงใกล้กันกำลังดี โดยในเล่มนี้นักเขียนจะพาเรามา
สำรวจความรู้สึกในชีวิตประจำวันที่เราอาจมองข้าม ว่าจริงๆ แล้ว
ในนั้นมี 'ความสุขง่าย ๆ' ที่เราเผลอโยนทิ้งไปหรือเปล่า

หวังเพียงว่าหลังจากอ่านหนังสือเล่มนี้จบแล้ว ทุกคนจะ
รีเซตการรับรู้ความรู้สึกของตัวเองใหม่ เป็น...

ความสุข : มีค่า = ง่าย

springbooks



สารบัญ

• บทนำ 1

บทที่ 1

แต่ฉันรู้สึกสุขใจ เพราะมีวแต่ ชยันหมั่นเพียร



- ใช้เวลาหนึ่งวันให้ดีเพียงพอ ไม่ต้องสมบูรณ์แบบก็ได้ 11
- เรียนรู้วิธีแพ้ให้เป็น เพื่อชัยชนะอันงดงาม 13
- ลองเตร็ดเตร่ให้เต็มที่ อย่าเอาแต่คิดหนี 17
- เปลี่ยนอิจฉาเป็นชื่นชม 20
- เรียนรู้วิธีกลุ่มใจแบบพอดี ๆ 24
- อย่าเหตุผลที่อยากทำแทนเหตุผลที่ต้องทำ 27
- ลิ้มรสความสุขที่มอบความมุ่งมั่นอันล้ำลึก 30
- ไม่สะอึกสั่นเพราะอารมณ์แฉลบ 33
- แยกแยะความเครียดที่เกิดประจำกับความอับโชค 36
- อัตราความเร็วเฉพาะตัวและการไม่หลงทาง 39
- ไม่ถูกจ้องจ้ำในจินตนาการหมองหม่น 43

บทที่ 2

จากวันนี้ ฉันจะเข้าใจ หัวใจตัวเอง



- หาห้องส่วนตัว 51
- กำจัดฉันทัวปโลม 54
- รักชีวิตของตัวเองแบบไม่เกี่ยงผลลัพธ์ 57
- เลิกงานก็เลิกคิดเรื่องงาน 60
- รู้ตัวว่าเก่ง 64
- จงใจถูกตัดขาดบ้าง 68
- อย่าเป่ลื่องแรงเปล่ากับคนประหลาดและไร้มารยาท 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
- ใช้ชีวิตแบบลื้ม ๆ เสียบ้าง 113
- จำไว้ว่าไม่ได้มีแค่เราที่ลำบาก 116
- วันนี้คิดแค่เรื่องของวันนี้พอ 119

บทที่ 4

เพราะคนโสด ของฉัน คือตัวฉันเอง



- ตามหาสีสันและกลิ่นหอมของเราเอง 125
- อย่าเสียหลักเพราะการเปรียบเทียบกับคนอื่น 128
- เลิกพัฒนาตัวเองแบบปลอม ๆ 132
- หาสมดุลระหว่างความปรารถนา กับความเป็นจริง 136
- ซื่อความสุขและความทรงจำแทนสิ่งของ 140
- ตามหาสิ่งที่ดีกว่าอีกสักนิด 145
- สะสมประสบการณ์แห่งความสำเร็จเล็ก ๆ น้อย ๆ 148
- พุดว่าไหวถึงจะหวั่นใจนิด ๆ 151
- ผีก็พุดด้วยคำกลาง ๆ 154
- ยอมรับอย่างผ่าเผยว่ามีสิ่งที่ไม่ไหว 157

บทที่ 5

แค่คุณ มีความสุข เป็นพอ



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



บทที่ 6

พรุ่งนี้ะยัง เปล่งประกาย



- เพิ่มความคิดบวกให้ใจอีกหนึ่งชั้น 199
 - จำไว้ว่าเราไม่อาจทำให้ทุกคนพอใจได้ 202
 - เป็นคนที่หวั่นไหวกับคำชมง่ายตาย 206
 - ใช้ชีวิตด้วยความคิดถึงพรุ่งนี้ที่ดีกว่า
แทนการใช้ความตั้งใจแรก 209
 - ใจดีกับตัวเองเหมือนที่ใจดีกับเพื่อน 213
 - ค้นพบสิ่งใหม่เล็กๆ ทุกวัน 217
 - ใช้ชีวิตโดยแยกแยะความฝันกับอาชีพ 220
 - นึกถึงสิ่งที่ทำให้เราสุขใจบ่อยๆ 223
-
- หนังสืออ้างอิง 226
 - เกี่ยวกับผู้เขียน 229



บทนำ



ฉันนึกถึงข้อความที่เคยอ่านเจอบนประตูห้องน้ำสแตนเลสไฟ
ใต้ดิน

“สองวิธีมีความสุข หนึ่งคือเพิ่มสิ่งที่มี สองคือลดสิ่งที่อยาก”

เรียบง่ายแต่ชัดเจนดี ดูเหมือนเราจะพบหลักปรัชญาใน
ห้องน้ำกันเสมอเลย เราต่างรู้ว่าความสุขเกิดจากการตั้งใจใช้ชีวิต
อยู่กับปัจจุบัน ชาบซึ้งกับสิ่งที่มี และไม่เปรียบเทียบตัวเองกับ
คนอื่น สมองเราเข้าใจกันดี (แต่ทำไม่ได้เท่านั้นละ!)

แต่แล้วคำว่าความสุขในโลกความเป็นจริงกลับไม่ยกมา
เยื่อนเราง่าย ๆ น่าสงสัยซะม๊ัด ฉันอยากรู้วิธีทำให้หัวใจเข้าใจ
แบบสมองบ้าง เลยอ่านหนังสือว่าด้วยความสุขและอารมณ์
ความรู้สึกหลายเล่ม พอเห็นคำแนะนำไหนเข้าที่ ก็ลองทำดู
ค่อย ๆ สำรวจความกังวลและคลี่คลายปัญหาทีละเปลาะ สุดท้าย
ก็นึกอยากแบ่งปันสิ่งต่าง ๆ ที่ได้เรียนรู้มาแก่คุณ

เราเรียนรู้กันตั้งแต่เด็กว่าต้องขยันหมั่นเพียร ถึงจะมีความสุข แต่ก็เหมือนที่อาจารย์ด้านจิตวิทยาท่านหนึ่งกล่าวไว้ มาตรฐานของคำว่า 'ขยันหมั่นเพียร' คลุมเครือเกินไป อาจไม่มีใครไปถึงปลายทางก็ได้

บรรดานักเขียนหนังสือจิตวิทยาและมนุษยศาสตร์ (นักวิทยาศาสตร์สมอง ผู้เชี่ยวชาญด้านสมาธิ นักจิตวิทยา ฯลฯ) ต่างพูดตรงกันถึงชีวิตที่มีความสุขว่า คนเราส่วนใหญ่มองตนเองกับปัจจุบันด้วยสายตาเป็นกลางไม่ค่อยเป็น ประเด็นน่าสนใจคือ ยิ่งเป็นคนมีความสุข ก็มักใช้ชีวิตโดยมองความจริงแบบที่ใกล้เคียงการคิดไปเอง และยังเป็นคนซีมีเศร้า การมองความจริงก็จะยิ่งใกล้เคียงกับความเป็นรูปธรรมชัดเจน

มุกตลกที่ว่า “ตั้งต่องวันละนิดจิตแจ่มใส” จึงนับว่าเข้าเค้าหลักวิทยาศาสตร์ทีเดียว ถ้าลองคิดกลับกัน การใช้ชีวิตแบบมีสติจริงจัง ก็คงมีความสุขได้ยากเหมือนกัน

หนังสือเล่มนี้มีเนื้อหาว่าฉันกับคุณจะมีความสุขด้วยกันมากขึ้นได้อย่างไร

เราไม่อาจมีชีวิตที่มีความหมายได้โดยการเติมเต็มแค่
ความสุขของเราคนเดียว ขณะเดียวกัน คนที่เอาแต่เสียสละตัวเอง
เพื่อคนอื่น ก็ย่อมสูญเสียเวลาที่จะใช้เพื่อตัวเอง หวังว่าหนังสือเล่มนี้
จะเป็นตัวช่วยเล็กๆ ให้คุณใช้ชีวิตโดยอุดช่องว่างดังกล่าวนั้นด้วยดี
เพื่อจะมีความสุขในวันนี้ แทนที่จะเป็นเมื่อวานหรือพรุ่งนี้





บทที่ 1

แต่ฉันผู้ลืมหุใจ เพราะมือแต่ขยับนั้นเพียร



อย่ากลัวและประหม่ากับสิ่งที่เราทำเกินเหตุ
ทุกชีวิตคือการทดลอง ยิ่งลองทำให้มาก ยิ่งดี
- ราล์ฟ วอลโด เอเมอร์สัน กวีและนักคิดชาวอเมริกัน



อย่าคิดมากกับปฏิกิริยาของคนอื่น



ยอมรับแค่ว่ามีสิ่งที่เราทำได้และทำไม่ได้



ถึงเวลาใส่ใจต่อสิ่งที่เห็นและรู้สึก ณ ตอนนี้



แค่นั้นก็เป็นหนึ่งวันที่ดีพอแล้ว

ใช้เวลาหนึ่งวันให้ดีเพียงพอ ไม่ต้องสมบูรณ์แบบก็ได้



มีคำกล่าวว่า สาเหตุที่โลกนี้ไม่มีใครสมบูรณ์แบบเป็นเพราะไม่มีพ่อแม่คนไหนสมบูรณ์แบบ พ่อแม่ทุกคนย่อมอยากมอบสิ่งดีที่สุดในโลกแก่ลูก แต่พ่อแม่ก็เคยเป็นลูกของใครสักคน ล้วนถูกเลี้ยงดูจากคนไม่สมบูรณ์แบบเช่นกัน พวกเขาเพียงใช้ประสบการณ์วัยเด็กเป็นพื้นฐานสร้างความสัมพันธ์กับลูกของตนต่อมา

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

บางทีชีวิตอาจเป็นกระบวนการคัดกรองภาพลักษณ์เชิงลบของคนที่เคยทับถมออกเรื่อย ๆ ให้ตัวเราดีขึ้น จริงอยู่ การคัดกรองด้านลบออกส่วนหนึ่งอาจเปลี่ยนให้เรามองโลกแง่บวกอย่างสมบูรณ์

ได้ยาก แต่ฉันก็เชื่อว่าความพยายามนั้นจะมีคุณค่าแน่นอน

เพราะแม่แถมต่าง ๆ ในตัวเราที่จับตัวฝังแน่น อาจพลิกเปลี่ยนอย่างสิ้นเชิงไม่ได้ แต่ความพยายามของเราที่จะสร้างหนึ่งวันที่ดีกว่าเมื่อวานอีกหน่อยย่อมดีเพียงพอ

หากรู้สึกว่ายวันนี้ยากเย็นเหลือใจก็แค่คิดว่าที่ผ่านมาใช้ชีวิตได้ยอดเยี่ยมแค่ไหน คุณเป็นคนแข็งแกร่งมากกว่าที่คิด แม้สภาพการณ์กับโจทย์แห่งชีวิตของเราแต่ละคนแตกต่าง ทว่าเราทุกคนล้วนประคับประคองวันนี้ให้ดีกว่าเมื่อวาน

ไม่ต้องถึงกับเป็นคนสมบูรณ์แบบ แค่เป็น 'คนที่ดีเพียงพอ' ก็ได้

แม้ไม่ใช่พ่อแม่ที่สมบูรณ์แบบ ก็ให้เป็น 'พ่อแม่ที่ดีพอ' และต่อให้ไม่ใช่วันอันสมบูรณ์แบบ ก็ใช้เวลาให้เป็น 'วันที่ดีเพียงพอ' ได้เช่นกัน

เรียนรู้วิธีแพ้ให้เป็น เพื่อชัยชนะอันงดงาม



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

¹ นโยบายเพื่อลดความเหลื่อมล้ำในโรงเรียนระดับเตรียมอุดมศึกษาของเกาหลีใต้