

เกมแห่งชีวิต และวิธีเล่นให้ชนะ

THE GAME OF LIFE AND HOW TO PLAY IT

โดย

FLORENCE SCOVEL SHINN

สุระ นวลประดิษฐ์

แปลและเรียบเรียง

จากต้นฉบับปี ค.ศ.1925

เกมแห่งชีวิต และวิธีเล่นให้ชนะ

แปลจากต้นฉบับเรื่อง: THE GAME OF LIFE AND HOW TO PLAY IT

ผู้แต่ง: FLORENCE SCOVEL SHINN

ผู้แปลและเรียบเรียง: สุระ นวลประดิษฐ์

จัดพิมพ์และจัดจำหน่ายโดย: สุระ นวลประดิษฐ์

พิมพ์ครั้งที่ 1: มิถุนายน 2569

ราคา: 199 บาท

เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสือ (ISBN): 978-616-636-332-6

© สงวนลิขสิทธิ์ฉบับแปลภาษาไทยโดย สุระ นวลประดิษฐ์, 2026

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ (ฉบับเพิ่มเติม) ห้ามมิให้ผู้ใดคัดลอก
ดัดแปลง ทำซ้ำ บันทึกเสียง ถ่ายภาพ จัดพิมพ์ หรือถ่ายทอดเนื้อหา ส่วนใดส่วนหนึ่ง
ของหนังสือฉบับแปลภาษาไทยเล่มนี้ ด้วยรูปแบบหรือกระบวนการทางอิเล็กทรอนิกส์
และสารสนเทศใดๆ เพื่อการพาณิชย์ เว้นแต่จะได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษรจาก
ผู้สร้างสรรค์ฉบับแปลเท่านั้น

ช่องทางการติดต่อ Line: @unlimitedmindset Email: surabky@gmail.com

พิมพ์ที่ บริษัท วี พลัส กรุป (ไทยแลนด์) จำกัด

2/15 หมู่ที่ 8 ตำบลสำโรงใต้ อำเภอพระประแดง จังหวัดสมุทรปราการ 10130

คำนำผู้แปลและเรียบเรียง

หนังสือเล่มนี้ดัดแปลงและเรียบเรียงจาก The Game of Life and How to Play It ผลงานคลาสสิกของ Florence Scovel Shinn นักเขียนและครูทางความคิด ผู้มีอิทธิพลอย่างยิ่งต่อสายธารของหนังสือแนวพัฒนาตนเอง จิตวิทยาเชิงจิตวิญญาณ และปรัชญาความสำเร็จในยุคต่อมา แม้หนังสือเล่มนี้ จะถูกเขียนขึ้นในบริบทของโลกตะวันตกเมื่อเกือบหนึ่งร้อยปีก่อน (ปี ค.ศ.1925) แต่แก่นความคิดสำคัญหลายประการยังคงร่วมสมัยอย่างทรงพลังและกลมกลืน ไม่ว่าจะเป็นพลังของคำพูด พลังของจินตนาการ การทำงานของจิตใต้สำนึก กฎแห่งเหตุและผล การปล่อยวาง ความกลัว การให้อภัย การรักอย่างไม่ยึดติด และการค้นหาแบบแผนชีวิตที่เหมาะสมกับตนเองอย่างแท้จริง

เพื่อความเคารพ ซื่อสัตย์ และชัดเจน ผู้อ่านควรทราบตั้งแต่ต้นว่า ต้นฉบับเดิมของหนังสือเล่มนี้ มีรากฐานทางความคิดอยู่ในแนว New Thought (กระแสความคิดด้านจิตวิญญาณและการพัฒนาตนเองในโลกตะวันตกช่วงปลายศตวรรษที่ 19 ถึงต้นศตวรรษที่ 20 ซึ่งเชื่อว่า ความคิด ความเชื่อ ถ้อยคำ และสภาพภายในของมนุษย์ มีอิทธิพลต่อประสบการณ์ชีวิตภายนอก แนวคิดนี้เป็นฐานสำคัญของหนังสือ self-help ยุคแรก ๆ จำนวนมาก รวมถึงงานของ Florence Scovel Shinn ด้วย) มีการใช้ถ้อยคำ อุปมา และการอ้างอิงจำนวนมากจากคริสต์ศาสนา ผู้เขียนใช้คำจากพระคัมภีร์อยู่ตลอดเล่ม ซึ่งเป็นภาษาทางจิตวิญญาณที่สอดคล้องกับยุค

สมัย วัฒนธรรม และกลุ่มผู้อ่านดั้งเดิมของผู้เขียนในเวลานั้น หากแปลตรงตามตัวอักษรทั้งหมด หนังสือเล่มนี้จะให้ความรู้สึกเป็นหนังสือเชิงศาสนาอย่างชัดเจน และอาจทำให้ผู้อ่านที่ไม่ได้เติบโตมากับบริบทคริสต์ศาสนาจะรู้สึกห่างเหินจากเนื้อหาหลักของหนังสือโดยไม่จำเป็น

ด้วยเหตุนี้ การแปลครั้งนี้จึงไม่ได้ถูกแปลในฐานะ “งานแปลตรงตัวแบบย่อหน้าต่อย่อหน้า” แต่เป็นฉบับ “แปลและเรียบเรียงเชิงปรัชญา” โดยมีเป้าหมายสำคัญคือการรักษาแก่นความคิด เจตนารมณ์ และสาระภายในของผู้เขียนเอาไว้ให้มากที่สุด ขณะเดียวกันก็ปรับถ้อยคำเฉพาะทางศาสนา ให้กลายเป็นภาษาปรัชญาชีวิตร่วมสมัย ซึ่งผู้อ่านทุกศาสนา ทุกความเชื่อ และทุกพื้นฐานทางวัฒนธรรมสามารถเข้าถึงได้ง่ายขึ้น

ในกระบวนการแปลและเรียบเรียงนี้ ถ้อยคำทางศาสนาจำนวนมากจึงได้รับการตีความตาม “หน้าที่ของความหมาย” มากกว่าการแปลตามรูปคำ การปรับเช่นนี้ไม่ได้มีเจตนาลบล้างรากเดิมของต้นฉบับ แต่เป็นความพยายามทำให้ผู้อ่านไทย สามารถเข้าถึงสาระสำคัญของหนังสือได้โดยไม่ถูกขวางกั้นด้วยถ้อยคำทางศาสนาที่อาจไม่คุ้นเคย

ผู้แปลและเรียบเรียง มีความเคารพอย่างสูงต่อ Florence Scovel Shinn ในฐานะผู้เขียนต้นฉบับ และถือว่าผู้เขียนเดิมคือครูทางความคิดคนหนึ่ง ที่ควรได้รับเกียรติ งานเล่มนี้จึงไม่ได้มีเจตนาเปลี่ยนหนังสือของเธอให้กลายเป็นหนังสือเล่มใหม่ที่ตัดขาดจากต้นฉบับเดิม แต่เป็นความพยายามพา “แก่น” ของหนังสือเดินทางข้ามกาลเวลา ข้ามภาษา และข้ามบริบท

ทางวัฒนธรรม เพื่อให้ยังคงมีชีวิตอยู่ในใจของผู้อ่านไทยร่วมสมัย การเรียบเรียงบางช่วงจึงอาจปรับถ้อยคำเฉพาะทางศาสนา หรือปรับโครงสร้างประโยคให้เป็นธรรมชาติในภาษาไทยมากขึ้น แต่สารหลักของแต่ละบทยังคงยึดโยงอยู่กับต้นฉบับเดิมอย่างตั้งใจและรอบคอบ

หากหนังสือเล่มนี้ ทำให้ผู้อ่านเริ่มระมัดระวังถ้อยคำของตนเองมากขึ้น เริ่มเห็นพลังของภาพที่เก็บไว้ในใจ เริ่มปล่อยวางความกลัวบางอย่าง เริ่มให้อภัยสิ่งที่เคยผูกมัดชีวิต เริ่มมองความรักด้วยสายตาที่กว้างขึ้น หรือเริ่มตั้งคำถามว่า “แบบแผนชีวิตที่แท้จริงของฉันคืออะไร” งานแปลและเรียบเรียงเล่มนี้ก็ได้ทำหน้าที่ของมันแล้ว เพราะในท้ายที่สุด หนังสือที่ดีไม่ควรเป็นเพียงสิ่งที่เราอ่านเพื่อให้จบเล่มเท่านั้น แต่ควรเป็นสิ่งที่อ่านแล้วทำให้เรากลับไปมองชีวิตของตนเองใหม่ ด้วยสายตาที่ลึกกว่าเดิม

ด้วยความเคารพต่อผู้เขียนต้นฉบับ และด้วยความปรารถนาดีต่อผู้อ่านชาวไทยทุกท่าน

สุระ นวลประดิษฐ์

ผู้แปลและเรียบเรียง

สารบัญ

บทที่	หน้า
บทที่ 1 เกมแห่งชีวิต และกติกาที่ทำให้คุณเป็นผู้ชนะ	11
บทที่ 2 กฎแห่งความอุดมสมบูรณ์	22
บทที่ 3 พลังของถ้อยคำที่กำหนดชีวิต	30
บทที่ 4 กฎแห่งการไม่ต่อต้าน เมื่อความสงบกลายเป็นพลัง	35
บทที่ 5 กฎแห่งผลสะท้อนกลับ และพลังแห่งการให้อภัย	44
บทที่ 6 การวางภาระลง วิธีประทับความคิดใหม่ลงในจิตใต้สำนึก	56
บทที่ 7 ความรักที่ไม่ยึดครอง และพลังที่เยียวยาชีวิต	68
บทที่ 8 สัญชาตญาณและการขึ้นจากภายใน	86
บทที่ 9 การแสดงออกของตัวตนอย่างสมบูรณ์	107
บทที่ 10 ถ้อยคำแห่งความเชื่อมั่น ศิลปะแห่งการตั้งสภาวะจิตใจ	126

รู้จัก Florence Scovel Shinn

ผู้เขียน

The Game of Life and How to Play It

Florence Scovel Shinn เป็นนักเขียน ศิลปิน นักวาดภาพประกอบ และครูทางความคิดชาวอเมริกัน มีชีวิตอยู่ระหว่างปี ค.ศ. 1871–1940 เธอไม่ได้เริ่มต้นชีวิตในฐานะนักเขียนด้านจิตวิญญาณ หรือครูสอนปรัชญาชีวิตโดยตรง แต่เริ่มจากโลกของศิลปะและงานสร้างสรรค์ เธอได้รับการศึกษาในแวดวงศิลปะ และทำงานเป็นนักวาดภาพประกอบในช่วงต้นศตวรรษที่ 20 ผลงานของเธอเคยปรากฏในนิตยสารและหนังสือหลายเล่ม รวมถึงงานภาพประกอบในนวนิยายและสิ่งพิมพ์ที่ได้รับความนิยมในยุคนั้น เธอยังได้รับเลือกเป็นสมาชิกสมทบของ Society of Illustrators ในปี ค.ศ. 1903 ซึ่งถือเป็นเรื่องน่าสนใจอย่างยิ่ง เพราะในเวลานั้น ผู้หญิงยังไม่ได้ได้รับพื้นที่ในสถาบันวิชาชีพด้านศิลปะอย่างเท่าเทียมนัก

ต่อมาในวัยกลางคน Florence Scovel Shinn ค่อย ๆ เป็นที่รู้จักมากขึ้นในฐานะครูทางความคิดสาย New Thought หรือกลุ่มแนวคิดที่เชื่อว่าความคิด คำพูด ความเชื่อ และสภาวะภายในของมนุษย์ มีความสัมพันธ์อย่างลึกซึ้งกับประสบการณ์ชีวิตภายนอก หนังสือ The Game of Life and How to Play It ซึ่งตีพิมพ์ครั้งแรกในปี ค.ศ. 1925 กลายเป็นผลงานที่ทำให้ชื่อของเธอเป็นที่จดจำมากที่สุดคนในแวดวงนี้

สิ่งที่ทำให้ Florence แตกต่างจากครูทางความคิดจำนวนมากในยุคเดียวกัน คือวิธีการสอนของเธอ เธอไม่ได้สอนด้วยภาษาวิชาการที่ซับซ้อน และไม่ได้อธิบายเรื่องจิตใจด้วยทฤษฎีสูงส่งไกลตัว แต่ใช้ภาษาที่เป็นกันเอง เรียบง่าย มีอารมณ์ขัน และเต็มไปด้วยตัวอย่างจากชีวิตประจำวัน ผู้คนจึงไม่ได้เข้าหาเธอในฐานะนักปรัชญาที่อยู่ห่างไกล หากเข้าหาเธอเหมือนคนที่สามารถนำความทุกข์ ความกังวล ความขัดข้องทางการเงิน ความรัก งาน สุขภาพ และปัญหาชีวิตทั่วไปมาพูดคุยได้อย่างตรงไปตรงมา

เมื่ออ่านหนังสือเล่มนี้ เราจึงพบว่ามีคนจำนวนมากมาหา Florence เพื่อขอให้เธอ “*Speak the word*” หรือ “*กล่าวถ้อยคำ*” ให้ในบริบทของสิ่งที่เธอ คำนี้ไม่ได้หมายถึงการร้ายมนตร์หรือทำพิธีลึกลับ แต่หมายถึงการช่วยคนคนนั้นตั้งถ้อยคำใหม่ ตั้งภาพใหม่ และตั้งสภาวะจิตใจใหม่ ให้สอดคล้องกับผลลัพธ์ที่ดีกว่าเดิม Florence เชื่อว่าถ้อยคำที่กล่าวด้วยความเชื่อมั่น สามารถประทับลงในจิตได้สำนึก และช่วยเปิดทางให้มนุษย์มองเห็นโอกาส การขึ้นนำ และความเป็นไปได้ที่ก่อนหน้านี้ถูกบดบังด้วยความกลัว

กล่าวอีกอย่างหนึ่ง คนที่มาหาเธอไม่ได้มาหาเพียงเพราะต้องการ “*คำพูดสวย ๆ*” แต่มาหาเพราะเธอทำหน้าที่คล้ายครู ที่ปรึกษา และผู้ช่วยประคองสภาวะจิตใจ ในยามที่พวกเขามองไม่เห็นทางออกด้วยตนเอง ในหนังสือ เราจะเห็นว่า Florence มักไม่เพียงกล่าวถ้อยคำให้เท่านั้น แต่ยังช่วยตีความปัญหา ชี้ให้เห็นความกลัวที่ซ่อนอยู่ แนะนำให้เปลี่ยนท่าทีต่อ

สถานการณ์ และบอกให้ผู้เรียนทำบางสิ่ง ที่แสดงถึงความเชื่อมั่นอย่างเป็น
รูปธรรม

ความน่าเชื่อถือของ Florence ในยุคของเธอจึงไม่ได้มาจาก
ตำแหน่งทางสถาบันศาสนา หรือปริญญาทางวิชาการด้านจิตวิทยา แต่มา
จากประสบการณ์ตรง การสอนอย่างต่อเนื่อง และผลลัพธ์ที่ผู้คนจำนวน
มากรู้สึกว่าได้รับจากการนำแนวคิดของเธอไปใช้ เธอเป็นทั้งนักเขียนและ
วิทยากรด้านอภิปรัชญา โดยในข่าวมรณกรรมของ The New York Times
ในปี ค.ศ. 1940 ระบุถึงเธอว่าเป็น “นักเขียนและวิทยากร” ผู้เชี่ยวชาญด้าน
Metaphysics และเป็นที่รู้จักในฐานะนักวาดภาพประกอบด้วย

ในภาพรวม Florence Scovel Shinn จึงเป็นบุคคลที่ยืนอยู่บน
รอยต่อระหว่างศิลปะ จิตวิญญาณ ปรัชญาชีวิต และการพัฒนาตนเองในยุค
แรก ๆ เธอไม่ใช่นักวิชาการที่เขียนเพื่ออธิบายทฤษฎี แต่เป็นครูที่เขียนจาก
ประสบการณ์ของการพบผู้คนจริง รับฟังปัญหาจริง และใช้ภาษาที่คนทั่วไป
สามารถนำไปทดลองใช้กับชีวิตจริงได้ นี่คือเหตุผลที่ในหนังสือของเธอ เรา
จึงพบเรื่องเล่าจำนวนมากของผู้คนที่มาหาเธอ พร้อมความทุกข์ ความหวัง
ความสับสน และคำถามสำคัญของชีวิต

หากมองจากสายตาของผู้อ่านยุคปัจจุบัน บางถ้อยคำของ
Florence อาจมีกลิ่นอายทางศาสนาและจิตวิญญาณ ตามยุคสมัยของเธอ
อย่างชัดเจน แต่แก่นที่ทำให้งานของเธออยู่มานาน คือความสามารถในการ
ทำให้เรื่องลึกลับกลายเป็นเรื่องใกล้ตัว เธอสอนเรื่องพลังของคำพูดผ่านเรื่องรถ
โดยสาร เรื่องงานขาม เรื่องร่ม เรื่องธนาคาร เรื่องความรัก และเรื่องเงินใน
ชีวิตประจำวัน สิ่งเหล่านี้ทำให้ผู้อ่านจำนวนมากรู้สึกได้ว่า ปรัชญาไม่ได้อยู่ใน

หอคอยสูง หากอยู่ในคำพูดที่เราพูดทุกวัน อยู่ในความคิดที่เราคิดซ้ำ ๆ และ
อยู่ในท่าทีที่เราใช้เผชิญเหตุการณ์ตรงหน้า

ด้วยเหตุนี้ การอ่านงานเขียนของ Florence Scovel Shinn จึง
ควรอ่านด้วยความเข้าใจในบริบทของเธอ เธอเป็นครูในโลกตะวันตกช่วงต้น
ศตวรรษที่ 20 เป็นผู้หญิงที่เริ่มต้นจากงานศิลปะ แล้วกลายมาเป็นหนึ่งใน
เสียงสำคัญของวรรณกรรม New Thought และ Self-help ยุคบุกเบิก งาน
ของเธออาจไม่ใช่งานวิชาการสมัยใหม่ แต่เป็นงานคลาสสิกที่มีคุณค่าใน
ฐานะเอกสารทางความคิด ซึ่งสะท้อนความเชื่อของคนยุคนั้น และยังคงทิ้ง
คำถามสำคัญให้คนยุคนี้ว่า ถ้อยคำ ความคิด ความกลัว ความรัก และภาพ
ที่เราถือไว้ในใจ กำลังกำหนดเกมชีวิตของเราอย่างไร

บทที่ 1

เกมแห่งชีวิต

และกติกาที่ทำให้คุณเป็นผู้ชนะ

คนส่วนใหญ่มักมองว่าชีวิตเป็นการต่อสู้ ตั้งแต่วัยเด็ก เราถูกสอนให้แข่งขัน แข่งขันกับเวลา แข่งขันกับโอกาส แข่งขันกับผู้อื่น และบางครั้งก็แข่งขันกับตัวเอง จนหลายคนเติบโตขึ้นมาพร้อมความเชื่อว่า ชีวิตคือสนามรบที่เต็มไปด้วยอุปสรรค ซึ่งจะต้องใช้ความพยายามอย่างไม่รู้จบจึงจะเอาชนะได้

แต่เมื่อมองลึกลงไปอีกชั้นหนึ่ง ชีวิตอาจไม่ได้เป็นเช่นนั้นเลย แท้จริงแล้ว ชีวิตมีลักษณะคล้ายเกมมากกว่าสงคราม และเช่นเดียวกับเกมทุกประเภท ผู้ที่เข้าใจกติกาอย่างทะลุปรุโปร่ง ย่อมมีโอกาสเล่นได้ดีมากกว่าผู้ที่ไม่เคยเรียนรู้กฎของมัน

ตลอดประวัติศาสตร์ของมนุษยชาติ นักปราชญ์ นักคิด และผู้สังเกตชีวิตจากหลากหลายวัฒนธรรม ต่างค้นพบข้อสังเกตบางอย่างที่คล้ายคลึงกันอย่างน่าประหลาด พวกเขาพบว่า ชีวิตไม่ได้ดำเนินไปอย่างไรระบียบ ไม่ใช่การเดาสุ่ม หากแต่มีหลักการบางอย่างทำงานอยู่เบื้องหลังเหตุการณ์ต่าง ๆ อย่างเงิบ ๆ หลักการเหล่านี้ไม่ขึ้นอยู่กับการเชื่อชาติ ภาษา ศาสนา หรือยุคสมัย เพราะมันทำงานกับมนุษย์ทุกคนอย่างเสมอภาคทั่วหน้ากัน

หนึ่งในกฎที่สำคัญที่สุด คือกฎแห่งเหตุและผล

สิ่งที่มนุษย์ส่งออกไปในรูปของความคิด คำพูด และการกระทำ ย่อมย้อนกลับมาหาเขาในรูปแบบใดรูปแบบหนึ่งเสมอ ชีวิตอาจใช้เวลาไม่นาน หรืออาจใช้เวลาหลายปี แต่เมล็ดพันธุ์ทุกเมล็ดล้วนมีแนวโน้มจะเติบโตตามธรรมชาติของมัน

คนที่ปล่อยความโกรธออกไปอย่างสม่ำเสมอ มักพบว่าชีวิตเต็มไปด้วยความขัดแย้ง คนที่คอยจับผิดผู้อื่นอยู่เสมอ มักพบว่าตัวเองถูกวิจารณ์อยู่ตลอดเวลา ในทางตรงกันข้าม คนที่มอบความจริงใจ ความปรารถนาดี และความเมตตาให้แก่ผู้คน ก็มักได้รับสิ่งเหล่านั้นย้อนกลับมาเช่นกัน

ชีวิตจึงมีลักษณะคล้ายกระจกเงาอย่างน่าประหลาด สิ่งที่เราสะท้อนกลับมา มักเป็นสิ่งที่เดียวกับที่เราได้ส่งออกไปก่อนหน้านี้

นอกจากความคิด คำพูด และการกระทำแล้ว ยังมีอีกพลังหนึ่งซึ่งมีอิทธิพลต่อชีวิตของมนุษย์อย่างลึกซึ้ง นั่นคือพลังของจินตนาการ

คนส่วนใหญ่มักมองว่า จินตนาการเป็นเพียงเครื่องมือสำหรับความฝันหรือความบันเทิง แต่ในความเป็นจริง จินตนาการคือหนึ่งในพลังสร้างสรรค์ที่ทรงอิทธิพลที่สุดในชีวิตมนุษย์

ภาพที่เราสร้างขึ้นซ้ำ ๆ ภายในใจ ความคาดหวังที่เรารักษามั่นไว้อยู่ทุกวัน และเรื่องราวที่เราเล่าให้ตัวเองฟังอยู่ตลอดเวลา ล้วนค่อย ๆ ซึม

ลึกลงไปในจิตใจ และมีอิทธิพลต่อการตัดสินใจ พฤติกรรม และทิศทางชีวิต
ของเราอย่างที่เราหลายคนไม่เคยสังเกต

ฉันเคยรู้จักชายคนหนึ่ง ที่หวาดกลัวโรคหยากรชนิดหนึ่งอย่าง
รุนแรง โรคนี้เกิดขึ้นได้ยากมาก และแทบไม่มีเหตุผลใดที่เขาจะต้องกังวล
ถึงมันมากมายเช่นนั้น แต่เขากลับหมกมุ่นอยู่กับมัน คิดถึงมัน อ่านเรื่องของ
มัน และวาดภาพตัวเองตกอยู่ในโรคนั้นซ้ำแล้วซ้ำเล่า วันแล้ววันเล่า ภาพ
แห่งความกลัวค่อย ๆ ฝังลึกลงไปในจิตใจ จนมันไม่ได้เป็นแค่เพียงความคิด
ผ่าน ๆ อีกต่อไป แต่กลายเป็นความเชื่อชนิดหนึ่ง ที่เขาใช้มองร่างกายและ
ชีวิตของตนเอง

ในที่สุด สิ่งที่เขาหวาดกลัวก็ปรากฏขึ้นในชีวิตของเขาอย่างน่าเศร้า
โรคที่เคยเป็นเพียงภาพในจินตนาการ ได้กลายเป็นความจริงที่เขาต้องเผชิญ
และเขาก็เสียชีวิตในเวลาต่อมา เรื่องนี้ไม่ได้ต้องการบอกว่าความคิดเพียง
อย่างเดียวเป็นสาเหตุของโรคทุกชนิด แต่ต้องการชี้ให้เห็นว่า ภาพที่มนุษย์
ปล่อยให้ครอบครองจิตใจอย่างต่อเนื่อง สามารถมีอิทธิพลต่อร่างกาย
อารมณ์ การตัดสินใจ และประสบการณ์ชีวิตได้ลึกกว่าที่คนทั่วไปมักเข้าใจ

ดังนั้น หากต้องการเล่นเกมแห่งชีวิตอย่างชาญฉลาด สิ่งหนึ่งที่เรา
ควรเรียนรู้คือ การฝึกจินตนาการให้เป็นพันธมิตรของเรา ไม่ใช่ปล่อยให้มัน
กลายเป็นศัตรูของตัวเอง

คนที่มองเห็นแต่ความพ่ายแพ้ ย่อมใช้ชีวิตแตกต่างจากคนที่
มองเห็นโอกาส คนที่เฝ้าคาดหวังสิ่งเลวร้าย ย่อมตัดสินใจแตกต่างจากคนที่

เชื่อว่าสิ่งดีงามยังเป็นไปได้เสมอ และในระยะยาว ภาพที่อยู่ภายในใจ มักกลายเป็นต้นแบบของชีวิตที่ปรากฏอยู่ภายนอก

บางทีนี้อาจเป็นเหตุผลที่นักปราชญ์กรีกโบราณ ได้ทิ้งคำสอนไว้สั้น ๆ เพียงประโยคเดียว แต่กลับทรงพลังมานานนับพันปี

“จงรู้จักตนเอง”

เพราะคนที่เข้าใจโลกภายในของตัวเองอย่างแท้จริง ย่อมเริ่มเข้าใจเกมแห่งชีวิตได้ดีกว่าคนส่วนใหญ่

หลายครั้งมนุษย์สร้างกรงขังให้ตัวเองขึ้นมา โดยไม่รู้ตัวว่าต้นกำเนิดของมันมาจากคำพุทธธรรมดา ๆ ที่เอ่ยออกไปซ้ำแล้วซ้ำเล่า

ฉันเคยพบผู้หญิงคนหนึ่งซึ่งมาหาฉันด้วยความสงสัยว่า เหตุใดชีวิตของเธอจึงค่อย ๆ ตกลงสู่ความขาดแคลนและข้อจำกัดเช่นนี้ ทั้งที่ในอดีตเธอเคยมีบ้านที่สะดวกสบาย รายล้อมด้วยสิ่งสวยงาม และมีเงินทองมากพอจะใช้ชีวิตอย่างไม่ลำบาก เมื่อเราพูดคุยกันลึกขึ้น จึงพบว่าในช่วงที่เธอยังมีบ้านและทรัพย์สินเหล่านั้น เธอมักรู้สึกเหนื่อยหน่ายกับการดูแลบ้านและพุดช้ำ ๆ อยู่เสมอว่า “ฉันเบื่อของพวกนี้เหลือเกิน เบื่อบ้าน เบื่อข้าวของทั้งหมด บางทีฉันอยากมีชีวิตอยู่แค่มีกระเป๋าเดินทางใบเดียวเสียด้วยซ้ำ”

เวลาผ่านไปหลายปี ชีวิตของเธอกลับค่อย ๆ เปลี่ยนไปในทิศทางที่สอดคล้องกับถ้อยคำเหล่านั้นอย่างน่าเศร้า บ้านที่เคยมีหายไป ความมั่นคง

ที่เคยมีลดลง และชีวิตที่เคยกว้างขวางกลับหดแคบลงจนเหลือเพียงความจำกัด เธอจึงพูดกับฉันด้วยน้ำเสียงขมขื่นว่า “วันนี้ฉันกำลังใช้ชีวิตอยู่กับกระเป๋าดูหนังในโบสถ์จริง ๆ” เธอไม่ได้รู้ตัวเลยว่า ตลอดเวลาที่ผ่านมา เธอได้ใช้ถ้อยคำของตนเองค่อย ๆ วาดภาพชีวิตแบบนั้นลงไปในชีวิตได้สำนึกซ้ำแล้วซ้ำเล่า

จิตใจระดับลึกไม่เข้าใจเรื่องประชดประชัน และไม่รู้จักอารมณ์ขันแบบที่มนุษย์ใช้กันในชีวิตประจำวัน มันเพียงแต่ทำหน้าที่รับข้อความที่ได้รับซ้ำ ๆ แล้วค่อย ๆ หล่อหลอมให้กลายเป็นมุมมอง ความเชื่อ และการตัดสินใจในชีวิต

ฉันเคยรู้จักผู้หญิงอีกคนหนึ่งที่มีฐานะดีมาก เธอชอบพูดเล่นอยู่เสมอว่า กำลังเตรียมตัวเข้าโรงพยาบาลคนยากจนแล้วนะ ระวังอีกหน่อยคงหมดตัวแน่ ๆ ทุกคนรอบข้างหัวเราะไปกับคำพูดนั้น แต่เธอกลับพูดซ้ำอยู่หลายปี ไม่นานหลังจากนั้น ชีวิตทางการเงินของเธอก็ค่อย ๆ ถดถอยลงอย่างน่าประหลาด จนเกือบไม่เหลือสิ่งใดเลย

แน่นอนว่า ไม่ได้หมายความว่าคำพูดเพียงประโยคเดียวจะสร้างเหตุการณ์ทั้งหมดขึ้นมา แต่เมื่อภาพแห่งความขาดแคลนถูกส่งลงไปสู่จิตใจซ้ำแล้วซ้ำเล่า มันย่อมเริ่มมีอิทธิพลต่อการมองโลก การตัดสินใจ และพฤติกรรมในชีวิตโดยไม่รู้ตัว

โชคดีที่ภรรยาของฉันทำงานได้ทั้งสองทาง หากความคิดของคนเราสามารถพาชีวิตลงต่ำได้ มันก็สามารถพาชีวิตกลับขึ้นมาได้เช่นกัน