

Spring
here we grow

Take a bird's eye view of your life พอมองแบบนี้ชีวิตก็ไม่ได้แย่งขนาดนั้น

あなた次第でこの世界は素晴らしい場所になる

อิชฺย โคทาโร่
เขียน

นพิตน์ หัตถยานนท์
แปล

115014 ดัชนีการพิมพ์สัตว์





คำนำสำนักพิมพ์

“ชีวิตก็เหมือนกับกระจกเงา ถ้าเรายิ้มให้มัน มันก็จะยิ้มตอบกลับมา” ทว่า ในความเป็นจริงโลกใบนี้กลับสาดสีใส่เราโดยไม่ทันตั้งตัวอยู่หลายครั้ง สุดท้ายเราจึงเผลอมองสิ่งต่าง ๆ รอบตัวผ่านเลนส์ที่เต็มไปด้วยความเหนื่อยล้าและขุ่นมัว แต่จะดีแค่ไหนถ้าเราสามารถเปลี่ยนวันอันหม่นหมองเหล่านั้นให้สนุกขึ้นได้ง่าย ๆ เพียง “เปลี่ยนวิธีมอง”

สำนักพิมพ์ Spring ขอชวนคุณมาพลิกมุมมองเปลี่ยนมุมมองกับสิ่งที่เกิดขึ้นผ่านผลงานจากอิซุย โคทาโร่ ที่จะชวนคุณไปรู้จักเคล็ดลับของการมองมุมใหม่ผ่าน 70 สถานการณ์ในชีวิตประจำวันที่คุณอาจเคยเจอ

หนังสือเล่มนี้จะทำให้คุณรู้ว่าเราไม่จำเป็นต้องเปลี่ยนโลกทั้งใบ แค่เปลี่ยนเลนส์ที่ใช้มองโลกใหม่ก็จะพบว่า ความสุขไม่ได้อยู่ไกลแต่อยู่ตรงหน้าในองศาที่คุณเลือกมองนี้เอง เตรียมตัวออกไปสนุกกับโลกใบใหม่ที่ คุณจะเอ็นจอยกว่าเดิมเถอะ!

Spring

คำนำผู้เขียน

ย้อนกลับไปสมัยที่บรรพบุรุษของพวกเราแหงนหน้าขึ้นมองท้องฟ้ายามค่ำคืน
“นี่ถ้าสมมุติเราโยงเอาดาวดวงนี้ไปผูกกับดาวดวงโน้นมันจะดูเหมือนสิ่งใดไหมนะ”
กลุ่มดาวที่ถูกตั้งชื่อท่ามกลางเสียงคึกคักครื้นเครงเช่นนั้นคือ “กลุ่มดาวสิงห์”



“แล้วถ้าเอาดาวตรงโน้นมาผูกเข้ากับดาวตรงนี้ ต้องออกมาเป็นรูปแมงป่อง
แน่ๆ!” เสียงฮือฮานี้คือ “กลุ่มดาวพิจิก”



“ส่วนตรงโน้นคือเส้นผมหรือเปล่านะ”

“เอ๊ะ เส้นผมจั้นหรอ”

กลุ่มดาวที่ถูกตั้งชื่อหลังจากที่ความสนุกลดลงแล้วก็คือ “กลุ่มดาวผมเบเรนิซ”



ดวงดาวเพียงแค้อยู่ตรงนั้นก็เท่านั้น แต่สิ่งที่คอยขับเคลื่อนจินตนาการ ให้น่าตื่นเต้น ผูกโยงดวงดาวแต่ละดวงเข้ากันอย่างอิสระ จนมองเห็นเป็นรูปภาพ บนท้องฟ้ายามค่ำคืน พลางถักทอเรื่องราวออกมาบนฟากฟ้านั้น คือ ประวัติศาสตร์ ของกลุ่มดาว

ชีวิตของคนเราก็เหมือนกัน ความเป็นจริงก็อยู่ของมันแบบนั้น เพียงแต่ การจะมองและผูกโยงความเป็นจริงอันแสนน่าเบื่อเหล่านั้นให้ออกมาน่าสนใจและ ไม่น่าเบื่อหน่ายไปซะก่อนเป็นสิ่งที่เกี่ยวข้องกับ “มุมมอง” ของคุณ **ซึ่งปัญหา อาจไม่ใช่ตัวปัญหาเอง แต่ปัญหาที่แท้จริงคือ เราจะมองและเข้าใจ ปัญหานั้นอย่างไรต่างหาก**

เพราะฉะนั้นมุมมองจึงเปลี่ยนไปได้อย่างอิสระ ยกตัวอย่างเช่น ในพิธี แต่งงาน มีแขกผู้เข้าร่วมงานเผลอทำแก้วตกแตกตอนยกแก้วฉลอง “การทำ แก้วแตก” ในพิธีแต่งงานเป็นสิ่งต้องห้ามเพราะถือเป็นลางร้าย บรรยาการศ ในงานทุกคนคงต่างพากันคิดว่า ‘แย่แล้ว!’ ถ้าหากคุณได้อ่านหนังสือเล่มนี้ และเผชิญกับสถานการณ์เช่นนั้น คุณจะสามารถหยิบไม้คี่ขึ้นมาและพูดเรื่องราว ต่อไปนี้เพื่อแก้สถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้

“พิธีแต่งงานในรัฐยูดาห์ เจ้าบ่าวจะเหยียบแก้วให้แตกด้วยรองเท้าของเขา ในตอนท้าย มีความหมายว่า ชีวิตแต่งงานของพวกเขาหลังจากนี้จะช่วยกัน ประกอบเศษซากที่แตกหักเข้าด้วยกัน ซึ่งเป็นสัญลักษณ์ของความรักอันเป็น นิรันดร์ ทั้งยังมีความหมายถึงการปะติดปะต่อความสุขให้คงอยู่ตลอดไป พวกเขา จะไม่ดื่มซ้ำ ซึ่งหมายถึงการตัดสินใจที่จะไม่หันหลังกลับไปที่เคย มีความหมาย มากมายแฝงอยู่ในการกระทำนี้ แม้แต่พิธีปล่อยเรือลงน้ำ พวกเขาจะทำให้ ขวดแชมเปญแตกเพื่อเป็นการเฉลิมฉลองและอวยพรให้กับการเดินทางของเรือ ลำนั้นๆ ชีวิตของคนเราไม่ว่าจะเรื่องไหนๆ ก็ขึ้นอยู่กับมุมมองทั้งนั้น เพราะฉะนั้น แล้ว เรามาชนแก้วกันใหม่นะครับ ไชโย” หากพูดออกไปแบบนี้ มีหวังครึ่งหน้า อาจมีคนที่ยากแต่งงานกับคุณแสดงตัวออกมาเรื่อยๆ ก็ได้

เมื่อเห็นเศษแก้วที่แตก คุณอาจรู้สึกห่อเหี่ยวและคิดว่ามันเป็นกลางร้าย หรืออาจคิดว่า ‘ไม่สิๆ นี่มันคือเรื่องน่ายินดี’ แล้วลุกขึ้นมาสนุกสนานร่วมกับทุกคนได้ คุณว่าชีวิตแบบไหนดีกว่ากันล่ะครับ ความจริงอาจไม่ใช่คำตอบ แต่วิธีมองโลกของคุณต่างหากคือคำตอบ **โลกที่แตกต่างกันจะปรากฏให้เห็นขึ้นอยู่กับว่าคุณจะมองมันอย่างไร** หากคิดว่าชีวิตของคุณน่าเบื่อ นั่นก็เพราะว่าตัวคุณเองทำให้มันน่าเบื่อ หนังสือเล่มนี้จะส่งมอบมุมมองที่จะเข้ามาเปลี่ยนแปลงชีวิตประจำวันที่น่าเบื่อหน่ายของคุณให้กลายเป็นชีวิตที่มีรสชาติและสีสันมากกว่าที่เคย

ยินดีต้อนรับสู่โลกของอิซุย

หากคุณคิดว่าชีวิตตัวเองน่าเบื่อ
นั่นอาจเพราะคุณทำให้มันน่าเบื่อ
ด้วยตัวของคุณเอง

ทำไมล่ะเธอ...

“สิ่งที่เรียกว่าความเป็นจริงนะไม่มีหรอก
สิ่งที่เหลืออยู่มีแค่การตีความ”

—ฟรีดริช นิตซ์เช¹

¹ นักปรัชญา นักวิจารณ์วัฒนธรรม และนักเขียนชาวเยอรมันในศตวรรษที่ 19



รู้สึกซอกเมื่อสิ่งที่ใช้อย่างทะนุถนอม
มีรอยขีดข่วน!

**รอยขีดข่วนพวกนั้นนั่นแหละ
คือ “ความเป็นตัวเอง”**

มีเรื่องเล่าเรื่องหนึ่งเกี่ยวกับสตีฟ จ๊อบส์ ผู้ก่อตั้งบริษัท Apple และผู้ผลิตไอโฟน ระหว่างสัมภาษณ์เขารู้สึกไม่พอใจขึ้นมาทันทีเมื่อเห็นไอพอดของนักข่าวปกติแล้วถ้าหากเราเห็นว่านักข่าวใช้สินค้าที่ตัวเองเป็นคนคิดค้นขึ้นก็จะรู้สึกดีใจเป็นปกติ ทว่านักข่าวรู้สึกตกใจกับท่าทีของเขา “ผมทำอะไรผิดไปหรือเปล่าครับ”

แท้จริงแล้วสาเหตุที่จ๊อบส์รู้สึกไม่พอใจก็เพราะนักข่าวใส่เคสกันรอยขีดข่วนให้กับไอพอดของตัวเอง ทั้งที่ลักษณะของไอพอดรุ่นแรก ด้านหลังจะเป็นสแตนเลสที่ส่องแสงเป็นประกาย แต่เพื่อไม่ให้สแตนเลสด้านหลังมีรอยขีดข่วน เขาจึงใส่เคสเอาไว้ ทำให้จ๊อบส์รู้สึกไม่พอใจ จ๊อบส์กล่าวว่า “ถึงแม้จะมีคนที่ใส่เคสเพราะไม่ชอบรอยขีดข่วนอยู่ก็จริง แต่รอยขีดข่วนเหล่านั้นเป็นหลักฐานว่าของสิ่งนั้นเป็นของของเราแต่เพียงผู้เดียวเท่านั้นไม่ใช่เธอ ทั้งที่รอยขีดข่วนพวกนั้นเป็นสิ่งสวยงามแท้ๆ...”

เมื่อไหร่ที่เรามองว่า “รอยขีดข่วนนั้นสวยงาม รอยขีดข่วนนั้นคือสิ่งที่ทำให้เป็นตัวเอง” เมื่อนั้นเราก็จะรู้สึกภูมิใจในรอยขีดข่วนนั้นได้

ส่วนตัวผมเอง ก็ชอบดีไซน์ของไอโฟนมาก ๆ จนพกติดตัวไปไหนมาไหนโดยไม่ได้ใส่เคสใด ๆ เหมือนกัน กระทั่งวันหนึ่งผมเผลอทำตกจนเกิดเป็นรอยขีดข่วนเข้า ตอนนั้นเองที่ผมได้สร้าง “เรื่องราว” ให้กับเรื่องที่เกิดขึ้น พุดอีกอย่างก็คือ ผม “ตีความ” เรื่องขึ้นมาใหม่

ยกตัวอย่างเช่น ในกรณีของผม ผมทำไอโฟนตกตอนไปเยี่ยมหลุมศพของชะกะโมะโตะ เรียวมะ² ทุกครั้งที่เห็นรอยขีดข่วนจากการทำตก ผมมักจะคิดเสมอว่าเรียวมะกำลังส่งเสียงเชียร์ให้กำลังใจอยู่ว่า “พยายามเข้านะ ไอ้หนุ่ม”

² ซามูไรผู้มีบทบาทสำคัญในการเคลื่อนไหวล้มล้างระบอบการปกครองของรัฐบาลโชกุนโทกูงวะระ เพื่อสร้างความเสมอภาคในสังคมญี่ปุ่น และปฏิรูปประเทศให้ไปสู่ความทันสมัยตามอย่างชาติยุโรปตะวันตก

รอยขีดข่วนที่เกิดขึ้น = เสียงเชียร์จากเรียวมะ พอดคิดได้แบบนั้น ความรู้สึกก็เปลี่ยนไป รอยขีดข่วนพวกนั้นกลายเป็นดีไซน์เอกลักษณ์สุดเก๋ที่ไม่ซ้ำใคร และเป็นของผมนคนเดียว แต่ถ้าจะให้พูดตรงๆ วินาทีหลังจากที่ทำตก ผมเองก็รู้สึกห่อเหี่ยวเหมือนกัน แต่ก็ช่างมัน เพราะตอนนั้นมันไม่ได้เป็นปัญหาสำหรับผมอีกต่อไปแล้ว

ผมไม่ได้ปฏิเสธความรู้สึกที่เกิดขึ้น แต่ยอมรับและโอบกอดมันเอาไว้ตามที่เป็น ยิ่งไปกว่านั้น จะต้องใช้ประโยชน์จาก “อดีต (รอยขีดข่วน)” ที่เกิดขึ้นแล้วให้ได้ด้วย **ต่อให้จะเป็นรอยขีดข่วน แต่ถ้าเราเปลี่ยนรอยขีดข่วนเหล่านั้นให้กลายเป็น “แรงจูงใจเพื่อสร้างสรรค์อนาคตที่สวยงาม” ได้ รอยขีดข่วนเหล่านั้นก็จะเปลี่ยนแปลงเป็น “ความหวัง”**

“ความจริงไม่ได้ส่งผลกับผู้คนโดยตรง
แต่ความจริงส่งผลต่อผู้คนผ่านการตีความ”
คะโต ไทโช³ (นักสังคมวิทยา)

คนเราจะดำเนินไปตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

- ① เหตุการณ์ (ความจริง) ② การตีความ (ให้ความหมาย)
③ ความรู้สึก ④ การกระทำ

“เหตุการณ์ (ความจริง)” ไม่ได้ส่งผลต่อผู้คน แต่ขึ้นอยู่กับว่าเราจะ “ตีความ (ให้ความหมาย)” กับเหตุการณ์นั้นอย่างไร สิ่งนี้ต่างหากที่ทำให้ “ความรู้สึก” เปลี่ยน “การกระทำ” เปลี่ยน และ “โลก (ชีวิต)” ของเราจึงเปลี่ยนแปลงตาม

³ คะโต ทาชิโอะ เกิดเมื่อปี ค.ศ. 1938 เป็นนักจิตวิทยาสังคม นักวิชาการ และนักเขียนชาวญี่ปุ่น ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาความสัมพันธ์และปัญหาทางจิตใจในสังคมสมัยใหม่ เคยดำรงตำแหน่งอาจารย์ที่มหาวิทยาลัยวาเซดะ และเป็นที่รู้จักจากหนังสือแนวจิตวิทยาสำหรับคนทั่วไปจำนวนมาก

จะตีความเหตุการณ์นั้นอย่างไร สามารถเปลี่ยนได้ภายใน 1 วินาที ดังนั้นเท่ากับว่าเราสามารถเปลี่ยนโลกได้ภายใน 1 วินาที ด้วยการตีความเพียงอย่างเดียวก็ทำให้โลกนี้กลายเป็นสถานที่ที่พิเศษได้อย่างไม่สิ้นสุด เดิมทีโลกนี้ดำรงอยู่ท่ามกลางความเป็นกลางเหมือนเป็นผ้าใบสีขาวมาโดยตลอด ทว่าสิ่งที่ทำให้โลกนี้น่าสนใจขึ้นก็คือ “มุมมอง” ของคนต่างหาก

หนังสือเล่มนี้จะนำเสนอ “วิธีการมองสิ่งต่างๆ” ด้วยการตีความที่จะช่วยให้ชีวิตมีสีสันน่าสนใจมากขึ้นผ่าน 70 ตัวอย่างสถานการณ์ในชีวิตประจำวันที่เรา มักจะรู้สึกท้อแท้ ห่อเหี่ยว หรือหมดไฟ

เมื่อ “มุมมอง” เปลี่ยน “การรับรู้” ก็ย่อมเปลี่ยน

เมื่อ “การรับรู้” เปลี่ยน “โลก” ก็ย่อมเปลี่ยนตาม

เมื่ออ่านหนังสือเล่มนี้จบ คุณจะสามารถมองชีวิตจากมุมมองที่กว้างไกล และเป็นอิสระราวกับนกที่โบยบินอยู่บนท้องฟ้า

อิศุย โคทาโร่

สารบัญ

- 1 Q: รู้สึกช็อกเมื่อสิ่งที่ใช้อย่างทะนุถนอมมีรอยขีดข่วน! 2

Chapter 1 ปิดหวัง → ตับเตบ!

- 2 Q: รอบ ๆ ตัวไม่มีอะไรน่าสนใจเกิดขึ้นเลย
ต้องทำยังไงชีวิตถึงจะดูมีสีสันน่าสนใจขึ้นมาบ้าง 13
- 3 Q: ลองใส่เสื้อผ้าที่อยากใส่ดู แต่ปรากฏว่าไม่เข้ากับตัวเองเลยซะงั้น 16
- 4 Q: เมื่อไปถึงร้านอาหารที่ตั้งตารอมาตลอด
แต่กลับพบว่าร้านปิดแบบไม่คาดคิด ทำไม่ถึงชวขนาดนี้ละ... 18
- 5 Q: ดันพลาดขึ้นรถไฟขบวนที่อยากขึ้นไม่ทัน 21
- 6 Q: เจอเงินตกอยู่บนถนน! แต่ดันเป็นแค่เหรียญ 1 เยน
ในสถานการณ์แบบนี้ควรจะมีอีกชั้นยังงี้ดี 23
- 7 Q: เห็นผมร่วงแล้วจิตตกตลอดเลย 26
- 8 Q: โดนทักว่า “ช่วงนี้อ้วนขึ้นหรือเปล่า” 29
- 9 Q: พยายามไต่เตดมาหลายครั้งแล้ว แต่ไม่เคยสำเร็จเลย 32
- 10 Q: จะทำยังไงดีเมื่อรู้สึกว่ “ชีวิตตอนนี้ดิ่งลงเหวแบบสุดๆ” 35
- 11 Q: ผลการทำถ้วยชาใบใหม่ที่เพิ่งซื้อมาแตกก่อนจะใช้! ช็อก! 38
- 12 Q: เพราะวันนี้ฝนตก เลยรู้สึกหดหู่ 40
- Take a bird's-eye view of your life 44
- วิธีการอยู่ร่วมกับความรู้สึกด้านลบให้เก่ง 1 44

Chapter 2 หงุดหงิด → สดชื่น โล่งสบาย!

- 13 Q: เวลาที่มีไม่เคยพอเลย 52
- 14 Q: ไม่ได้อยากพูดอะไรลบ ๆ หรอกนะ ก็แค่อยากบ่น! 54

15	Q: กลับมาทำงานเหนื่อยๆ แต่แฟนไม่ได้ทำอาหารไว้ให้!	56
16	Q: เบื่อพ่อแม่ที่ชอบบ่นจู้จี้เกินไป	59
17	Q: เกลียดการทำความสะอาดห้องน้ำมาก ๆ จะต้องทำจริงๆ เหนอ	62
18	Q: ทุกครั้งที่ยื่นต่อแถวจ่ายเงิน มักจะได้แถวที่คิดเงินช้ากว่าเสมอเลย ไม่มีดวงเลยจริงๆ!	65

Chapter 3 ป่วนเคื่อง → โลงใจ

19	Q: ถูกเพื่อนสนิทแย่งแฟนไป เสียทั้งแฟน เสียทั้งเพื่อน...	69
20	Q: ออกหักเจ็บแทบตาย คนที่คบด้วยบอกว่า “จริงๆ แล้วก็ไม่ได้ชอบมากขนาดนั้น”	71
21	Q: แต่งงานกันมา xx ปี แต่ก็ยังทะเลาะกันอยู่ตลอด รู้สึกเหนื่อยกับเรื่องนี้มาก สถานการณ์แบบนี้ควรทำยังไงดี	74
22	Q: คนใกล้ชิดมักจะมีอารมณ์หยาบและพูดเชิงลบอยู่บ่อยๆ อย่างเช่น “เหนื่อย” “ยุ่งยาก” หรือ “วุ่นวาย” จนทำให้รู้สึกเหนื่อยตามไปด้วย	77
23	Q: เกลียดคนที่บริษัท...เกลียดภรรยา...เกลียดสามี...	80
24	Q: รู้สึกหงุดหงิดลูกที่พูดอะไรไปก็ไม่เคยฟัง จนพริ้วแทบขาด	84
25	Q: ถูกคู่ชีวิตโกรธ เพราะจามเสียงดังมาก!	86
26	Q: ไม่เจอคนดีๆ เลย! สงสัยจ้ะว่าคนดีๆ เขาไปอยู่ตรงไหนของโลกใบนี้กันหมดนะ	88
27	Q: ฉันไปงานแสดงเต้นของลูกสาว เราซ้อมด้วยกันเยอะมาก จึงรู้สึกดีตั้งแต่ตอนที่แสดงจริง แต่ลูกสาวกลับทำพลาดบนเวที ทั้งฉันและลูกสาวต่างก็รู้สึกเสียใจกันมาก...	90
28	Q: รู้สึกกลัวใจที่ลูกสาวยังไม่แต่งงานทั้งๆ ที่ก็ถึงวัยอันสมควรแล้ว	93
29	Q: ลูกน้องทำงานไม่ได้ตั้งใจเลย	96

30	Q: ฉันมั่นใจว่า...ฉันนี่แหละถูกแน่นอน! ส่วนอีกฝ่ายต่างหากที่ผิด!	98
31	Q: มีเจ้านายที่ไม่ชอบเลยในที่ทำงาน จึงรู้สึกว่าการออกไปทำงานทุกวันเป็นเรื่องที่ทรมานใจ	100
32	Q: วันเกิดแท้ๆ แต่กลับไม่มีใครชวนออกไปไหนเลย ไม่มีแพลน ไม่มีข้อความอวยพร เหงาเกินไปแล้ว!	103
33	Q: คนรักที่สำคัญได้จากไปแล้ว...	105
	Take a bird's - eye view of your life	
	วิธีการอยู่ร่วมกับความรู้สึกด้านลบให้เก่ง 2	108

Chapter 4 วิกฤต! → โอกาส

34	Q: จู่ๆ ก็เกิดเรื่องไม่คาดฝันขึ้น! จะทำยังไงดี!	112
35	Q: ขณะโกนหนวด เผลอไปบาดโดนตรงใต้จมูกจนมีเลือดไหล	115
36	Q: ซ็อก! ทำกระเป๋าดังค์หาย	117
37	Q: มีคนใส่รองเท้าของฉันผิดออกไปจากร้านแล้ว	121
38	Q: ติดอยู่ในห้องน้ำที่ไม่มีกระดาดชำระ!	124
39	Q: พอออกจากบ้านก็พบว่ามีแมลงตัวหนึ่งนอนตายอยู่! ดวงไม่ดีเลย! เวลาแบบนี้ควรจะทำอย่างไรดี	126
40	Q: ชี้้แตกต่อหน้าคนอื่นซะแล้วสิ! อาจจนอยากจะมีผดขึ้นหน้าเลย	128
41	Q: ชีวิตของฉัน มักมีแต่เรื่องที่คาดไม่ถึงอยู่เสมอ หงุดหงิดจริงๆ	131
42	Q: มักจะหลงทางบ่อยๆ จนต้องเดินอ้อมไกลกว่าเดิม	134
	Take a bird's - eye view of your life	
	วิธีการอยู่ร่วมกับความรู้สึกด้านลบให้เก่ง 3	136

Chapter 5 คิดไม่ตก → ธีสาร์ท

- 43 Q: “อายุ xx แล้วเหวอเนี่ย แก่แล้วสินะ”
รู้สึกถึงขีดจำกัดของอายุและรู้สึกเหนื่อยล้าซะแล้วสิ 140
- 44 Q: ไม่ค่อยมีผลงานในที่ทำงานเลย ฉันยังขาดอะไรไปหรือเปล่าอะ 142
- 45 Q: โน่นก็ทำไม่ได้ นี่ก็ทำไม่ได้ ท้อใจกับตัวเองเหลือเกิน
ที่ไร้ความสามารถอยู่ทุกวัน ฉันควรจะอย่างไรดี 145
- 46 Q: หากล้มเหลวจะอย่างไรดี รู้สึกกังวลมากจนนอนไม่หลับเลย 148
- 47 Q: มีเป้าหมายและความฝันที่อยากทำให้เป็นจริง แต่ไม่รู้เลย
ว่าจะเริ่มต้นจากอะไรดี (วิธีทำให้ความฝันของคุณเป็นจริง ข้อที่ 1) 151
- 48 Q: ต่อให้คิดที่ตลบ ก็ไม่รู้ว่าจะทำให้ความฝันเป็นจริงได้อย่างไร
(วิธีทำให้ความฝันของคุณเป็นจริง ข้อที่ 2) 154
- 49 Q: เป็นคนขี้เบื่อจึงทำอะไรได้ไม่นาน 157
- 50 Q: มักหงุดหงิดกับเรื่องเล็กๆ น้อยๆ จนสุดท้ายก็เก็บมาคิดมาก 159
- 51 Q: มีบางความทรงจำที่นึกถึงทีไรก็รู้สึกแยขึ้นมาทุกที
ทำอะไรดีถึงจะก้าวข้ามเรื่องนี้ไปได้ 161
- 52 Q: เมื่อรู้สึกว่ “ตัวเองกำลังถูกเกลียดหรือเปล่านะ...” 163
- 53 Q: เจ็บปวดที่ไม่ว่าจะพยายามอย่างไร
ก็ยังมีคนที่ไม่สามารถเข้าใจกันได้เลย 165
- 54 Q: ไม่ว่าเมื่อไรก็สนใจแต่สายตาคนรอบข้างตลอดเลย 168
- 55 Q: ไม่ว่าจะทำยังไงก็ไม่มีทางที่จะให้อภัยพ่อแม่ได้เลย 170
- 56 Q: ไม่ ไม่ ไม่ ยังไงก็ไม่ได้ ไม่อยากจะคิดว่าพวกเขา
เป็นตัวอย่างไม่ดีด้วยซ้ำ ไม่ว่ายังไงก็ให้อภัยพวกเขาไม่ได้จริงๆ 173
- 57 Q: ไม่รู้แล้วว่าจะใช้ชีวิตไปเพื่ออะไร 176

- 58 Q: อ่างโน่นอ่างนี้ไปเรื่อย แต่จริง ๆ แล้วไม่ได้มีใจจะทำตั้งแต่แรก 179
- 59 Q: รู้สึกว่า “ช่วงนี้ไม่มีเรื่องดี ๆ เกิดขึ้นเลย” 182
- 60 Q: ถ้าสูญเสียเป้าหมายในการทำงานไป
ควรจะเริ่มจากการเปลี่ยนแปลงอะไรก่อนดี 184
- 61 Q: ถ้าให้พูดตามตรง ไม่รู้สึกเลยว่าความฝันจะเป็นจริงขึ้นมาได้
(วิธีทำให้ความฝันของคุณเป็นจริง ข้อที่ 3) 187

Take a bird's-eye view of your life

วิธีการอยู่ร่วมกับความรู้สึกด้านลบให้เก่ง 4 190

- 62 Q: ทั้ง ๆ ที่ฉันก็น่าจะได้เรียนรู้มากมายแล้วแท้ ๆ
แต่สุดท้ายก็ยังรู้สึกว่าตัวเองไม่ได้เปลี่ยนไปเลย 192
- 63 Q: รู้สึกตัวเองไม่มีประโยชน์กับใครเลย
การที่ฉันยังมีชีวิตอยู่ต่อไปแบบนี้ยังโอเคอยู่ใช่ไหม 194
- 64 Q: ต่อให้ตัวเองเปลี่ยนไป แต่โลกก็ไม่ได้เปลี่ยนตาม
แบบนี้เราเองก็ไม่ต้องเปลี่ยนแปลงอะไรก็ได้ไม่ใช่หรือ 197
- 65 Q: พอมองพระอาทิตย์ตกก็รู้สึกเหงาขึ้นมาทุกที 200
- 66 Q: เดี่ยวก็รู้สึกอิจฉา เดี่ยวก็รู้สึกเกลียดชัง
รู้สึกคับแค้นใจ และเกลียดตัวเองเหลือเกินที่มีความรักไม่มากพอ 203
- 67 Q: ที่ผ่านมาชีวิตของฉันมีแต่ความทุกข์
และความเหนื่อยล้าอยู่ตลอด ถ้าอยู่แบบนี้ต่อไปจะดีหรือ 205
- 68 Q: ตอนที่ทำใจยอมรับไม่ได้ว่าตัวเองป่วยควรทำอะไรดี 207
- 69 Q: มีนิสัยวิตกกังวล และมักจะรู้สึกกังวลกับเรื่องในอนาคตอยู่ตลอด
ความรู้สึกนี้ฉันควรจะจัดการอย่างไรดี 210

70 Q: หมาป่าสองตัวกำลังต่อสู้กันอยู่ ตัวหนึ่งเป็นสัญลักษณ์ ของ “ความกลัว” “ความโกรธ” “ความอิจฉา” และ “อีโก้” ส่วนหมาป่าอีกตัวหนึ่งเป็นสัญลักษณ์ของ “ความยินดี” “สันติภาพ” “ความรัก” “ความหวัง” และ “ความเชื่อใจ” คำถามคือ แล้วตัวไหนจะเป็นผู้ชนะ	213
THE LAST MESSAGE	216
บทส่งท้าย	218
รายการอ้างอิง	222

หมายเหตุ : หนังสือเล่มนี้เป็นฉบับปรับปรุงซึ่งมีเพิ่มเติมเนื้อหาจากหนังสือ หากคิดว่า
ชีวิตของคุณน่าเบื่อ นั่นก็เพราะคุณกำลังทำให้ชีวิตของตัวเองน่าเบื่อยังไงล่ะ (あなた
の人生がつまらないと思うなら、それはあなた自身がつまらなくしているんだぜ)
(Anata no zinsei ga tsumaranai to omou nara, sore wa anata jishin ga
tsumaranakushiteirundaze) ที่ตีพิมพ์ในปี ค.ศ. 2015

Chapter 1

ผิดหวัง



ต้น
ต้น!





รอบ ๆ ตัวไม่มีอะไรน่าสนใจเกิดขึ้นเลย
ต้องทำยังไงชีวิตถึงจะดูมีสีสันน่าสนใจ
ขึ้นมาบ้าง

ไม่มีหรอก
“ความเป็นจริง” ที่ไม่น่าสนใจ
มีแค่ “มุมมอง”
ที่ไม่น่าสนใจก็เท่านั้น

นี่เป็นเรื่องราวตอนที่เพื่อนของผมไปเป็นเด็กฝึกค่าย “โยะชิโมะโตะ”¹ ซึ่งเป็นค่ายสำหรับบั้นนักแสดงตลก ตอนที่คุณจิฮาระ จูเนียร์² มาเป็นอาจารย์บรรยายพิเศษได้เกิดบทสนทนาขึ้น “คุณจูเนียร์ ปกติแล้วจะคิดมุกตลกออกเวลาไหนหรือครับ” “ถ้าบอกว่าตอนนี้ก็คือตอนนี้ ถ้าบอกว่าเมื่อกี้ก็คือเมื่อกี้ ถ้าหากบอกว่าหลังจากนี้ก็คือหลังจากนี้ครับ สรุปก็คือ ผมคิดมุกตลกตลอด 24 ชั่วโมงเลย” เขาพูดเช่นนั้น และยิ่งไปกว่านั้น เมื่อถามว่า “ทำไมรอบ ๆ ตัวคุณจูเนียร์ถึงได้มีเรื่องตลก ๆ น่าสนใจเต็มไปหมดเลยล่ะครับ” คุณจูเนียร์ก็ตอบกลับมาแบบนี้ครับว่า “เป็นไปไม่ได้หรอกที่เรื่องตลก ๆ จะเกิดขึ้นกับนักแสดงตลกเท่านั้น เพียงแต่ว่าพวกเขาใช้ชีวิตโดยตัดสินใจแล้วว่า จะเล่าเรื่องตลกให้ผู้คนฟัง เพราะฉะนั้นจึงเป็นเหตุผลว่าทำไมพวกเราถึงได้มีเรื่องตลก ๆ มาเล่าอยู่เสมอ”

คนที่มีความประสพการณ์น่าสนใจมักจะปรับมุมมองเพื่อค้นหาสิ่งที่น่าสนใจ ส่วนคนที่ไม่มีประสบการณ์มักจะปรับมุมมองไปหาสิ่งที่ไม่น่าสนใจ ความแตกต่างเพียงแค่นี้ คุณอาจจะมีความประสพการณ์แบบไหนบนโลกใบนี้หรือครับ คุณได้ลองตัดสินใจเกี่ยวกับสิ่งนี้ดูแล้วหรือยัง

คุณอยากเห็นอะไร

คุณอยากจะทำให้ชีวิตโดยให้ความสำคัญกับสิ่งไหน

อะไรคือความสุขของคุณ

ลองนึกภาพสิ่งเหล่านี้ให้ชัดเจน

ตอนบรรยายของผมอุ้มท้อง เธอบอกว่า “มีผู้หญิงที่อุ้มท้องเดินอยู่ในเมือง

¹ หนึ่งในบริษัทบันเทิงและเอเจนซีที่เก่าแก่และใหญ่ที่สุดของญี่ปุ่น โดดเด็นเรื่อง การจัดการธุรกิจตลก ศิลปิน และไอดอล ปัจจุบันได้ขยายสาขามายังประเทศไทยในชื่อ บริษัทโยชิโมโต้ เอ็นเทอร์เทนเมนต์ (ไทยแลนด์) จำกัด

² เป็นดาวตลกและพิธีกรชื่อดังชาวญี่ปุ่น

มากกว่าที่ฉันคิดอีกนะ” คนท้องเดินไปเดินมาแบบนั้นอยู่ก่อนแล้วครับ แต่เพราะว่าเราไม่ได้รับรู้หรือใส่ใจเกี่ยวกับเรื่องนั้นมาก่อน จึงไม่เคยมองเห็นพวกเธอเลย จนกระทั่งได้ตั้งท้องเสียเอง

ทันทีที่การรับรู้เปลี่ยนไป “ความเป็นจริง” ที่มองเห็นก็เริ่มเปลี่ยนตาม ดังนั้น เมื่อการรับรู้ของคุณเปลี่ยนไป เพียง 1 วินาที โลกของคุณก็จะเปลี่ยนตามไปด้วย

สิ่งที่เราคิดว่าเป็นความเป็นจริง แท้จริงแล้วอาจไม่ใช่สิ่งที่อยู่ภายนอก แต่คือสิ่งที่อยู่ภายในใจที่ตัวเราเองมองเห็นได้ เช่นนั้นแล้ว คำถามคือ คุณอยากจะเห็นอะไรล่ะครับ



ลองใส่เสื้อผ้าที่ยากใส่ดู
แต่ปรากฏว่าไม่เข้ากับตัวเองเลยซะงั้น

ลองจินตนาการว่า
“ตัวฉันในอนาคตจะใส่เสื้อตัวนี้
ให้ออกมาดูดีให้ได้เลย!” ดูสิ

เมื่อวันก่อนตอนผมออกไปช้อปปิ้ง ผมได้ลองใส่เสื้อแจ็กเก็ตแบบนักขี่มอเตอร์ไซด์ดู เสื้อแจ็กเก็ตแบบนี้จะมีภาพลักษณะที่ดูริบๆ ดูเท่ ฟังก์ๆ อยู่ใช่ไหมล่ะครับ แต่สำหรับผมที่เป็นหนุ่มแนวบ๊อย ซอฟต์ๆ และซึ่กแล้วด้วยแล้ว นี่เป็นเสื้อผ้าที่มีภาพลักษณะคนละซั่กกันเลย ดังนั้นที่ผ่านมาผมจึงไม่เคยลองใส่เสื้อแจ็กเก็ตแบบนี้มาก่อน แต่ครั้งนี้ผมตัดสินใจอยากจะลองดูครับ แต่เมื่อลองมองตัวเองในกระจกแล้วก็รู้สึกว่ามันไม่เข้ากับตัวผมเลย จนหน้าแดงก่ำไปหมดเพราะอายมาก

ผมพูดอย่างอายๆ กับพนักงานที่ยืนรอหน้าห้องลองเสื้อว่่า “ใส่แล้วไม่เข้าเลยครับ” พอพูดไปแบบนั้น พนักงานก็พูดด้วยสีหน้าเรียบเฉยว่่า “รอสักครู่หนึ่งครับ” แล้วก็พูดต่อว่่า “ลองสลับความคิดที่ว่่าเสื้อตัวนั้นไม่เหมาะกับคุณลูกค้าเอาไว้ก่อนนะครับ”

“มีอาหารอะไรที่เมื่อก่อนไม่ชอบกิน แล้วพออายุมากขึ้นก็ชอบกินมากๆ ขึ้นมาบ้างไหมครับ ผมเองก็เริ่มใส่เสื้อแจ็กเก็ตตอนอายุสามสิบกว่าๆ แล้ว ก่อนหน้านั้นผมชอบใส่เสื้อสุทแบบเทเลอร์มากกว่า ก็เลยรู้สึกต่อต้านลุคเท่ๆ ของเสื้อแจ็กเก็ตไปเกอร์ แต่พออายุมากขึ้น ช่วงวันหยุดผมก็ใส่แต่เสื้อแจ็กเก็ตไปเกอร์ตลอดเลย **ตอนนี้คุณลูกค้าอาจจะคิดว่าเสื้อแจ็กเก็ตไปเกอร์ตัวนี้ไม่เหมาะกับตัวเอง แต่เราไม่มีทางรู้ได้เลยหรือครับว่่าในอนาคตจะเป็นยังงั่** ตอนนี้คุณลูกค้าก็ยังมีเสื้อผ้าที่เหมาะสมกับตัวเองอยู่เยอะพอสมควรแล้วใช่ไหมล่ะครับ ผมอยากว่่าให้คุณลูกค้าเผื่อที่ไว้ให้กับการทดลองใส่เสื้อผ้าที่จะเหมาะกับตัวเองในอนาคตเอาไว้ดูบ้างนะครับ”

การลองใส่เสื้อผ้าที่เหมาะสมกับตัวเองในอนาคต นั้นแหละคือแพชั่น นั้นแหละคือแพชั่น นั้นคือสิ่งที่ผมได้รับรู้ในวันนั้น อย่าใช้ชีวิตอยู่กับตัวตนในอดีต แต่จงใช้ชีวิตว่่าตัวเองในอนาคตอยากจะเป็นแบบไหน

แทนที่จะยึดติดกับตัวเองในอดีต

ให้หนักถึงตัวเองในอนาคตหลังจากนี้ดูสิ

สิ่งสำคัญ ไม่ใช่ “อดีตที่ผ่านมา” แต่คือ “อนาคตหลังจากนี้” ตอนนี้ในตู้เสื้อผ้าของผมมีเสื้อแจ็กเก็ตไปเกอร์ที่เท่มากๆ อยู่ ไว้ครั้งหน้าผมจะใส่มันตอนไปงานบรรยาย ใส่เสื้อผ้าใหม่ๆ ไปเจอกับตัวเองคนใหม่กันเถะ