



โลกนี้



คือ ละคร



24 วิธีคิด

เพื่อใช้ชีวิตเป็นนักแสดงในบทบาทที่ได้รับอย่างมีความสุข

“ฉันจะใช้ชีวิตในบทที่ได้รับมาอย่างไร
ให้เมื่อถึงวันหนึ่งที่มานิโดลง
ฉันรู้สึกว่าได้ใช้ชีวิตอย่างคุ้มค่าแล้ว”

อาจารย์เปี้ยก:
อภิรักษ์ สิริรัตนจิตต์



โลกนี้คือละคร:
24 วิธีคิด เพื่อใช้ชีวิตเป็นนักแสดงในบทบาทที่ได้รับ
อย่างมีความสุข

อาจารย์เปียก:
อภินันท์ สิริรัตนจิตต์

รายการบรรณานุกรม

อภินันท์ สิริรัตนจิตต์. (2569). โลกนี้คือละคร: 24 วิธีคิด
เพื่อใช้ชีวิตเป็นนักแสดงในบทบาทที่ได้รับอย่างมี
ความสุข. สงขลา: AP Book and Infopreneur.

พิมพ์ครั้งที่ 1: กันยายน พ.ศ. 2569

จำนวน 252 หน้า

ราคา 209 บาท

“ฉันจะใช้ชีวิตในบทที่ได้รับมาอย่างไร
ให้เมื่อถึงวันหนึ่งที่มานปิดลง
ฉันรู้สึกว่าได้ใช้ชีวิตอย่างคุ้มค่าแล้ว”

THE LIFE STAGE MANIFESTO

คำประกาศของนักแสดงคนหนึ่ง

ฉันยอมรับว่า
ชีวิตของฉันไม่ใช่ละครที่ฉันเขียนขึ้นทั้งหมด

ฉันไม่ได้เลือกว่าจะเกิดที่ไหน
ไม่ได้เลือกว่าจะพบใคร
ไม่ได้เลือกทุกเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้น
และไม่ได้เลือกทุกบทบาทที่ชีวิตมอบให้
แต่ฉันเลือกได้ว่า จะเล่นบทนั้นอย่างไร

ฉันจะไม่ใช้ชีวิตเพื่อเป็นคนที่คนอื่นอยากให้เป็น
เพราะฉันรู้แล้วว่า
ไม่มีใครรู้จักบทของฉันดีเท่าตัวฉันเอง
ฉันจะไม่เปรียบเทียบฉากชีวิตของฉัน
กับฉากที่สวยงามของคนอื่น
เพราะแต่ละคนได้รับบทไม่เหมือนกัน
มีเวทีไม่เหมือนกัน
มีเรื่องราวเบื้องหลังไม่เหมือนกัน

ฉันจะเดินในจังหวะของฉัน
 ช้าบ้างก็ไม่ใช่ไร
 หยุดพักบ้างก็ไม่ใช่ไร
 ผิดพลาดบ้างก็ไม่ใช่ไร
 ขอเพียงฉันยังไม่เลิกเป็นตัวเอง

ฉันจะเรียนรู้ที่จะรักความสำเร็จ
 โดยไม่ปล่อยให้ความสำเร็จกลายเป็นเจ้านายของชีวิต

ฉันจะทำงานอย่างเต็มที่
 แต่จะไม่ลืมว่าฉันทำงานเพื่อใช้ชีวิต
 ไม่ใช่ใช้ชีวิตทั้งหมดเพื่อทำงาน

ฉันจะหาเงินอย่างมีสติ
 ใช้เงินอย่างรู้คุณค่า
 และจะไม่ยอมให้สิ่งของที่ฉันมี
 กลายเป็นตัววัดคุณค่าของตัวฉัน

ฉันจะดูแลร่างกาย
 ดูแลจิตใจ
 ดูแลคนที่รัก
 และดูแลเวลาของตัวเอง

เพราะวันเวลาที่ผ่านไป
ไม่สามารถย้อนกลับมาเล่นฉากเดิมได้อีก

ฉันจะจริงใจกับผู้คน
แต่จะไม่สูญเสียตัวเองเพื่อรักษาความสัมพันธ์ใด ๆ

ฉันจะให้อภัยในวันที่พร้อม
ปล่อยวางในวันที่ทำได้
และเดินออกจากบางความสัมพันธ์
โดยไม่จำเป็นต้องเกลียดใคร

ฉันจะยอมรับว่า
คนอื่นมีสิทธิ์คิดต่างจากฉัน

ฉันไม่จำเป็นต้องชนะทุกการสนทนา
ไม่จำเป็นต้องพิสูจน์ตัวเองกับทุกคน
และไม่จำเป็นต้องตอบทุกเรื่องที่เข้ามาในชีวิต
บางครั้ง
ความสงบคือชัยชนะที่ดีที่สุด

ฉันจะไม่ใช้ชีวิตด้วยความกลัวว่าจะช้ากว่าคนอื่น
เพราะฉันไม่ได้แข่งกับใคร

ฉันกำลังเล่นละครเรื่องหนึ่ง
ที่มีชื่อว่า ชีวิตของฉัน
ฉันจะเรียนรู้
จะพยายาม
จะล้ม
จะลุก
จะเปลี่ยนแปลง
และจะเติบโต
แต่เมื่อเติบโตขึ้น

ฉันจะไม่ลืมกลับมาถามตัวเองว่า
“สิ่งที่ฉันกำลังวิ่งตามอยู่นั้น
ยังเป็นสิ่งที่ฉันต้องการจริง ๆ หรือเปล่า?”

ฉันจะรู้จักคำว่า “พอ”
ไม่ใช่เพราะฉันไม่อยากมีมากขึ้น
แต่เพราะฉันไม่อยากให้การมีมากขึ้น
ทำให้ฉันมีความสุขน้อยลง

ฉันจะเลือกสิ่งที่มีความหมาย
มากกว่าสิ่งที่มีคุณค่าในสายตาของคนอื่น

ฉันจะเลือกคนที่ทำให้ฉันเป็นตัวเองได้
 เลือกงานที่ทำให้ชีวิตมีความหมาย
 เลือกเวลาที่ได้อยู่กับคนสำคัญ
 และเลือกความสุขที่ไม่จำเป็นต้องอธิบายให้ใครเข้าใจ

ฉันจะไม่รอให้ชีวิตสมบูรณ์แบบ
 แล้วจึงค่อยมีความสุข
 เพราะฉันเริ่มเข้าใจแล้วว่า
 ชีวิตไม่ได้มีไว้เพื่อรอฉากที่ดีที่สุด
 แต่มีไว้เพื่อทำให้ฉากที่กำลังเกิดขึ้น
 มีความหมายที่สุด
 และเมื่อวันหนึ่ง
 ม่านของชีวิตค่อย ๆ ปิดลง

ฉันไม่อยากรถามตัวเองว่า
 “ฉันเอาชนะใครได้บ้าง?”
 ฉันอยากรถามเพียงว่า
 “ฉันได้ใช้ชีวิตของฉันจริง ๆ หรือยัง?”
 หากคำตอบคือ “ใช่”
 แม้ชีวิตจะไม่ได้สมบูรณ์แบบ
 แม้บางฉากจะเต็มไปด้วยความผิดพลาด
 แม้บางตอนจะเจ็บปวด
 แม้ฉันจะไม่ได้ทุกสิ่งที่เคยต้องการ

ฉันก็จะยิ้มให้กับเรื่องราวทั้งหมด
แล้วพูดกับตัวเองเบา ๆ ว่า
“ฉันดีใจที่ได้เป็นฉัน
และดีใจที่ครั้งหนึ่ง
ฉันได้เล่นบหนี่”
นี่คือชีวิตของฉัน
นี่คือบทของฉัน
และฉันจะเล่นมันให้ดีที่สุด
ในแบบที่เป็นฉัน
เป็นนักแสดงคนหนึ่งบนเวทีชีวิต

“เราเลือกบทไม่ได้ทั้งหมด
แต่เราเลือกวิธีเล่นบทของเราได้”

คำนำ

โลกนี้คือละคร

ถ้าลองมองชีวิตของเราให้ดี จะพบว่าในแต่ละวันเราต่างกำลัง “แสดงบทบาท” ของตัวเองอยู่เสมอ บางคนเป็นพ่อ เป็นแม่ เป็นลูก เป็นครู เป็นผู้บริหาร เป็นเพื่อน เป็นคนรัก เป็นผู้ให้ หรือบางครั้งก็เป็นเพียงคนธรรมดาคนหนึ่งที่กำลังพยายามทำหน้าที่ของตัวเองให้ดีที่สุด

บทบาทในชีวิตของเราไม่ได้มีเพียงบทเดียว และไม่ได้มีทุกบทที่เราเป็นคนเลือก บางบทเข้ามาโดยไม่ทันตั้งตัว บางบทมาพร้อมกับความคาดหวัง บางบทเต็มไปด้วยความสุข ขณะที่บางบทกลับเต็มไปด้วยความผิดหวัง ความเหนื่อยล้า และคำถามว่า “ทำไมเราต้องเป็นคนรับบทนี้ด้วย” แต่เมื่อชีวิตเดินทางมาถึงจุดหนึ่ง เราอาจค้นพบว่า เราไม่สามารถเลือกบทละครของชีวิตได้ทั้งหมด แต่เราสามารถเลือกวิธีแสดงบทนั้นได้ นี่คือการเริ่มต้นของหนังสือเล่มนี้

“โลกนี้คือละคร: 24 วิธีคิด เพื่อใช้ชีวิตเป็นนักแสดงในบทบาทที่ได้รับอย่างมีความสุข” ไม่ได้เขียนขึ้นเพื่อบอกว่าชีวิตจะต้องสมบูรณ์แบบ หรือทุกปัญหาจะมีคำตอบที่ง่าย หากแต่อยากชวนผู้อ่านหยุดมองชีวิตของตัวเองจากมุมที่แตกต่างออกไป

บางครั้งสิ่งที่ทำให้เราไม่มีความสุขอาจไม่ใช่ “บทบาท” ที่เราได้รับ แต่อาจเป็นวิธีที่เรามองบทบาทนั้นต่างหาก

เมื่อเราเปลี่ยนวิธีคิด เราอาจมองความรับผิดชอบเป็นคุณค่า มองอุปสรรคเป็นบทเรียน มองความผิดพลาดเป็นประสบการณ์ และมองความแตกต่างของผู้คนด้วยความเข้าใจมากขึ้น เราอาจไม่สามารถเปลี่ยนเรื่องราวทั้งหมดบนเวทีชีวิตได้ แต่เราสามารถเลือกได้ว่าจะขึ้นเวทีด้วยหัวใจแบบใด

หนังสือเล่มนี้จึงนำเสนอ **24 วิธีคิด** ที่เรียบง่ายและนำไปใช้ได้จริง เพื่อชวนให้ผู้อ่านกลับมาทบทวนบทบาทของตนเอง เข้าใจสิ่งที่กำลังเกิดขึ้น ยอมรับสิ่งที่ไม่สามารถเปลี่ยนแปลง และลงมือทำในสิ่งที่เรายังสามารถเลือกได้ เพราะชีวิตไม่ได้วัดกันเพียงว่าเราได้รับ “บท” ที่ดีหรือไม่ดี แต่สำคัญกว่านั้นคือ **เราแสดงบทที่ได้รับอย่างไร** บางคนอาจได้รับบทที่ยาก แต่กลับแสดงมันออกมาอย่างงดงาม บางคนอาจมีชีวิตธรรมดา แต่กลับสร้างความหมายให้กับคนรอบข้างได้อย่างยิ่งใหญ่และบางคนอาจกำลังอยู่ในฉากที่มีดราม่าสุดของชีวิต แต่ก็ยังเลือกที่จะเดินต่อไปด้วยความหวังขอให้หนังสือเล่มนี้เป็นเหมือนเพื่อนคนหนึ่งที่นั่งอยู่ข้าง ๆ คุณในวันที่เหนื่อย เป็นกระจกที่ช่วยให้คุณมองเห็นตัวเองชัดขึ้น และเป็นแสงเล็ก ๆ ที่เตือนว่า **ไม่ว่าคุณจะได้รับบทอะไร คุณยังมีสิทธิ์เลือกวิธีแสดงบทนั้นเสมอ**

เมื่อมันชีวิตเปิดขึ้น จงทำหน้าที่ของคุณให้ดีที่สุด เมื่อถึงเวลาที่ต้องเผชิญฉากที่ยาก จงเรียนรู้จากมัน และเมื่อถึงเวลาที่ต้องเดินออกจากเวที จงภูมิใจว่าอย่างน้อยครั้งหนึ่ง คุณได้แสดงบทของตัวเองอย่างเต็มหัวใจ เพราะท้ายที่สุดแล้ว...

เราอาจไม่ได้เป็นผู้เขียนบทชีวิตทั้งหมด
แต่เราเป็นผู้แสดงบทนั้นด้วยตัวเราเอง
ขอให้ทุกบทบาทที่คุณได้รับ
กลายเป็นบทเรียนที่มีความหมาย
เป็นความทรงจำที่งดงาม
และเป็นชีวิตที่คุณสามารถพูดกับตัวเองได้ในวันหนึ่งว่า
“ฉันได้แสดงบทของฉันอย่างดีที่สุดแล้ว”

ด้วยความปรารถนาดี

อาจารย์เป๊ยก

อภิรักษ์ สิริรัตนจิตต์

สารบัญ

คำประกาศของนักแสดงคนหนึ่ง	v
คำนำ	xii
สารบัญ	xv
บทนำ	1
ภาคที่ 1 : เข้าใจละครชีวิต	16
บทที่ 1 เราคือนักแสดงคนหนึ่งบนเวทีชีวิต	19
บทที่ 2 อย่าใช้ชีวิตมากเกินไปกว่าบทที่ได้รับ	21
บทที่ 3 เงินทองเป็นของมายา แต่สุขภาพและชีวิต คือของจริง	33
บทที่ 4 รู้จักคำว่า “พอ”	39
ภาคที่ 2 : เข้าใจตัวเอง ก่อนเข้าใจโลก	45
บทที่ 5 ความสุขเริ่มต้นจากวิธีคิด ก่อนวิธีการ	48
บทที่ 6 อย่าเปรียบเทียบชีวิตของเรากับชีวิตของใคร เพราะแต่ละคนได้รับบทที่แตกต่างกัน	54
บทที่ 7 จงเป็นตัวของตัวเองในแบบที่มีสไตล์	59
บทที่ 8 เราไม่ได้เกิดมาเพื่อพ่ายแพ้ต่อสิ่งที่เรายัง ไม่ได้ทำอย่างจริงจัง	64

ภาคที่ 3 : เข้าใจผู้คนและโลกที่เราอยู่ร่วมกัน	71
บทที่ 9 ก่อนจะตัดสินใคร ลองรู้จักภูมิหลังของเขา	74
บทที่ 10 โลกส่วนตัวกับโลกส่วนรวม	
ต้องมีเส้นแบ่งที่ชัดเจน	79
บทที่ 11 จริงใจกับผู้คน โดยไม่ต้องสูญเสีย	
ความเป็นตัวเอง	84
บทที่ 12 ผูกไมตรี ก็เท่ากับเพิ่มเครือข่ายของชีวิต	88
บทที่ 13 รู้จักคนที่ควรอยู่ใกล้ และคนที่ควรอยู่ห่าง	91
ภาคที่ 4 : อยู่กับโลกอย่างมีปัญญา	99
บทที่ 14 ทุกการกระทำมีผลลัพธ์	103
บทที่ 15 ไม่เป็นคนเจ้าคิดเจ้าแค้น	108
บทที่ 16 เรียนรู้ ยอมรับ และปรับเปลี่ยน	113
บทที่ 17 คิดที่จะให้และช่วยเหลือผู้อื่นอยู่เสมอ	117
ภาคที่ 5 : เล่นบทของตัวเองให้ดีที่สุด	125
บทที่ 18 ไม่ต้องรีบประสบความสำเร็จ แต่ต้องทำ	
อย่างสม่ำเสมอ	128
บทที่ 19 ทำงานอย่างมีเป้าหมาย ใช้ภูมิจิตชีวิต	
เป็นเข็มทิศ	134
บทที่ 20 อ่านและฟัง เพื่อเติมความรู้ให้ชีวิต	140

บทที่ 21 เพิ่มความรู้ ฝึกทักษะ และมีทัศนคติที่ดี ต่อการเรียนรู้	146
ภาคที่ 6 : ความสุขในแบบของเรา	155
บทที่ 22 สุขภาพแข็งแรงคือของขวัญที่ดีที่สุด	158
บทที่ 23 ทำบางสิ่งที่ทำให้ตัวเองมีความสุข	163
บทที่ 24 ความสุขแท้จริง คือการรู้ว่าความพอดี	170
บทส่งท้าย	179
จดหมายถึงนักแสดงคนหนึ่ง	185
เกี่ยวกับผู้เขียน	

“ชีวิตที่ดีไม่จำเป็นต้องยิ่งใหญ่
แค่เป็นชีวิตที่เราารู้สึกว่าอยากตื่นขึ้นมาใช้มันอีกวัน”

บทนำ

โลกนี้คือละคร และเราคือนักแสดง

ลองจินตนาการว่า วันหนึ่งเราตื่นขึ้นมา
แล้วมีใครบางคนยื่นบทละครหนึ่งให้เรา
ในบทนั้นมีชื่อของเราอยู่

มีครอบครัวของเรา

มีคนที่เราต้องพบ

มีงานที่เราต้องทำ

มีสถานที่ที่เราต้องเดินทางไป

มีผู้คนที่จะเข้ามาในชีวิต

มีทั้งวันที่เราจะหัวเราะ

มีทั้งวันที่เราจะร้องไห้

มีทั้งวันที่ประสบความสำเร็จ

และมีทั้งวันที่ผิดหวัง

จากนั้นมีคนบอกเราว่า

“นี่คือบทของคุณ จงแสดงมันให้ดีที่สุด”

ถ้าเป็นเช่นนั้น เราจะเล่นบทนี้อย่างไร?

เราจะพยายามเปลี่ยนบทของเราให้เหมือนบทของคน
อื่นหรือไม่?

เราจะมัวแต่ดูว่า
 นักแสดงคนอื่นได้รับบทที่ดีกว่าเราหรือไม่?
 เราจะอิจฉาคนที่มีความสวยกว่า?
 เราจะโกรธผู้กำกับที่ไม่ได้ให้บทที่เราต้องการ?
 หรือเราจะหันกลับมาดูบทของตัวเอง แล้วพูดว่า
“ในเมื่อบทนี้เป็นของเรา เราจะเล่นมันให้ดีที่สุด”
 คำถามนี้อาจฟังดูเหมือนเรื่องสมมติ
 แต่ถ้าลองคิดให้ลึกลงไป
 มันอาจเป็นภาพสะท้อนของชีวิตจริงอย่างน่าประหลาด

เราไม่ได้เลือกทุกอย่างในชีวิต
 ไม่มีใครเลือกได้ทั้งหมดว่าจะเกิดมาเป็นใคร
 เราไม่ได้เลือกพ่อแม่
 ไม่ได้เลือกสถานที่เกิด
 ไม่ได้เลือกสภาพแวดล้อมในวัยเด็ก
 ไม่ได้เลือกเหตุการณ์ทุกอย่างที่จะเกิดขึ้นในชีวิต
 เมื่อเติบโตขึ้น เราก็กังไม่สามารถควบคุมโลกได้ทั้งหมด
 เราไม่สามารถกำหนดให้ทุกคนเข้าใจเรา
 ไม่สามารถกำหนดให้ทุกคนชอบเรา
 ไม่สามารถกำหนดให้ทุกอย่างเป็นไปตามแผน
 และไม่สามารถกำหนดได้ว่า พรุ่งนี้จะเกิดอะไรขึ้น
 แต่สิ่งที่เรามักลืมไปคือ
ชีวิตไม่ได้ต้องการให้เราควบคุมทุกอย่าง

ชีวิตอาจเพียงต้องการให้เราเรียนรู้ว่า

อะไรคือสิ่งที่เราควบคุมได้

และอะไรคือสิ่งที่เราควรวางลง

เราควบคุมการกระทำของเราได้

เราควบคุมความพยายามของเราได้

เราควบคุมการตัดสินใจของเราได้

เราควบคุมทัศนคติของเราได้

เราควบคุมวิธีตอบสนองต่อปัญหาได้

แต่เราไม่สามารถควบคุมความคิดของคนอื่นได้ทั้งหมด

เราไม่สามารถควบคุมอดีตได้

และไม่สามารถควบคุมอนาคตได้ทั้งหมด

เมื่อเข้าใจเรื่องนี้ ชีวิตจะเริ่มเบาลง

เพราะเราจะไม่เสียพลังชีวิตไปกับการพยายามควบคุม

สิ่งที่ไม่ใช่หน้าที่ของเรา

แล้วบทของเราคืออะไร?

คำว่า “บท” ในหนังสือเล่มนี้ไม่ได้หมายถึงอาชีพเพียง
อย่างเดียว

บทของเรามีหลายบท

เราอาจเป็นลูกของใครบางคน

เป็นพี่หรือน้องของใครบางคน

เป็นพ่อหรือแม่

เป็นสามีหรือภรรยา

เป็นครู
เป็นนักเรียน
เป็นเพื่อน
เป็นหัวหน้า
เป็นลูกน้อง
เป็นสมาชิกของชุมชน
เป็นพลเมืองของสังคม
และในเวลาเดียวกัน
เราก็เป็น “ตัวเราเอง”
บทเหล่านี้เปลี่ยนไปตามช่วงเวลาของชีวิต
ตอนเด็ก เราอาจมีบทของลูกเป็นหลัก
เมื่อเติบโตขึ้น เราอาจมีบทของคนทำงาน
เมื่อมีครอบครัว เราอาจได้รับบทของพ่อหรือแม่
เมื่อมีผู้คนที่ต้องพึ่งพาเรา เราอาจได้รับบทของผู้นำ
และเมื่ออายุมากขึ้น บทของเราอาจเปลี่ยนไปอีกครั้ง
ชีวิตจึงไม่ใช่ละครเรื่องเดียวที่มีบทเดียว
แต่มันเป็นละครที่มีหลายฉาก
หลายตอน
และหลายบทบาท

ปัญหาไม่ได้อยู่ที่เรามีบท

แต่อยู่ที่เราอาจอยากเล่นบทของคนอื่น

ลองสังเกตชีวิตของคนเรา

เรามักมีความทุกข์เมื่อเปรียบเทียบกับคนอื่น

คนอื่นมีบ้านที่ดีกว่า

คนอื่นมีเงินมากกว่า

คนอื่นประสบความสำเร็จเร็วกว่า

คนอื่นมีตำแหน่งดีกว่า

คนอื่นมีชื่อเสียงมากกว่า

คนอื่นมีชีวิตที่ดีมีความสุขกว่า

แล้วเราก็เริ่มถามตัวเองว่า

“ทำไมชีวิตของเราไม่เป็นแบบเขา?”

แต่เราลืมไปว่า

เราไม่ได้เห็นละครทั้งเรื่องของเขา

เราเห็นเพียงฉากที่เขาเลือกให้เราเห็น

เราเห็นความสำเร็จ แต่ไม่เห็นความเหนื่อย

เห็นรอยยิ้ม แต่ไม่เห็นความกังวล

เห็นสิ่งที่เขามี แต่ไม่เห็นสิ่งที่เขาต้องแลก

และที่สำคัญที่สุด

เขาไม่ได้รับบทเดียวกับเรา

นี่จึงเป็นเหตุผลว่า ทำไมการเปรียบเทียบชีวิตของเรา

กับชีวิตของคนอื่นจึงไม่ค่อยมีประโยชน์

เพราะมันเป็นการเปรียบเทียบละครคนละเรื่อง

ถ้าอย่างนั้น เราควรทำอะไร?

คำตอบอาจเรียบง่ายกว่าที่คิด

เล่นบทของเราให้ดีที่สุด

ถ้าเราเป็นครู ก็ทำหน้าที่ครูให้ดีที่สุด

ถ้าเราเป็นพ่อแม่ ก็ทำหน้าที่พ่อแม่ให้ดีที่สุด

ถ้าเราเป็นนักเรียน ก็เรียนรู้ให้ดีที่สุด

ถ้าเราเป็นเพื่อน ก็เป็นเพื่อนที่จริงใจ

ถ้าเราเป็นพนักงาน ก็ทำงานด้วยความรับผิดชอบ

และถ้าเราเป็นเพียงคนธรรมดาคนหนึ่ง

ก็จงเป็นคนธรรมดาที่ใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย

เราไม่จำเป็นต้องเป็นนักแสดงนำของโลก

เพราะละครเรื่องหนึ่งไม่ได้มีแต่นักแสดงนำ

ยังมีนักแสดงสมทบ

มีผู้กำกับ

มีทีมงาน

มีคนเบื้องหลัง

และทุกคนต่างมีความสำคัญต่อการทำให้ละครเรื่องนั้น

สมบูรณ์

ชีวิตก็เช่นเดียวกัน

บางคนอาจไม่ได้มีชื่อเสียง

ไม่ได้ร่ำรวย

ไม่ได้มีตำแหน่งสูง

แต่เป็นคนสำคัญของครอบครัว

เป็นครูที่เปลี่ยนชีวิตของลูกศิษย์
 เป็นเพื่อนที่อยู่ข้างใครบางคนในวันที่เขาลำบาก
 หรือเป็นคนธรรมดาที่ทำให้คนรอบข้างมีความสุข
 นั่นก็อาจเป็นบทที่มีคุณค่าอย่างมากแล้ว

ความสุขไม่ได้เกิดจากการได้บทที่ดีที่สุด

เราอาจเคยคิดว่า
 ถ้าได้งานที่ดีกว่านี้ เราจะมีความสุข
 ถ้ามีเงินมากกว่านี้ เราจะมีความสุข
 ถ้ามีบ้านใหญ่กว่านี้ เราจะมีความสุข
 ถ้ามีตำแหน่งสูงกว่านี้ เราจะมีความสุข
 ถ้าคนอื่นยอมรับเรามากกว่านี้ เราจะมีความสุข
 แต่เมื่อได้สิ่งหนึ่งมา
 เราก็มักต้องการสิ่งต่อไป
 จากหนึ่งกลายเป็นสอง
 จากสองกลายเป็นสิบ
 จากสิบกลายเป็นร้อย
 และคำว่า “พอ” ก็ถูกเลื่อนออกไปเรื่อย ๆ
 จนวันหนึ่งเราอาจมีสิ่งต่าง ๆ มากมาย
 แต่กลับไม่มีความสุข
 นี่ทำให้ผมคิดว่า
 บางทีความสุขอาจไม่ได้ขึ้นอยู่กับว่าเราได้รับบทที่ดี
 ที่สุดหรือไม่

แต่อาจขึ้นอยู่กับว่า
 เราเข้าใจบทของตัวเองดีแค่ไหน
 และเรารู้หรือยังว่า
 อะไรคือความพอดีของชีวิตเรา

ชีวิตไม่จำเป็นต้องชนะทุกฉาก
 ละครที่ดีไม่ได้มีแต่ฉากที่ตัวละครชนะ
 ต้องมีฉากที่ผิดหวัง
 ต้องมีฉากที่สูญเสีย
 ต้องมีฉากที่ตัวละครตัดสินใจผิด
 ต้องมีฉากที่ต้องเริ่มต้นใหม่
 ชีวิตจริงก็เช่นเดียวกัน
 บางครั้งเราแพ้
 บางครั้งงานไม่สำเร็จ
 บางครั้งความสัมพันธ์ไม่เป็นอย่างที่คิด
 บางครั้งสิ่งที่ตั้งใจไว้ต้องเปลี่ยนแผน
 แต่ความผิดหวังหนึ่งฉากไม่ได้หมายความว่า
ละครทั้งเรื่องของเราล้มเหลว
 มันเป็นเพียงหนึ่งฉาก
 แล้วฉากต่อไปก็ยังรอเราอยู่
 สิ่งสำคัญจึงไม่ใช่การทำให้ชีวิตไม่มีปัญหา
 แต่คือการเรียนรู้ว่า
 เมื่อปัญหาเกิดขึ้น เราจะเล่นฉากนั้นอย่างไร