

สารบัญ

START	บทนำ	15
บทที่ 1	ทำไมเราถึงรู้สึกเจ็บปวดได้ง่ายและ ไม่อาจปฏิเสธคำขอร้องที่น่าอึดอัดใจได้	
1-1	มักมีคนเข้ามาบกวนเรา ใน “จังหวะที่แสนเหมาะสมจะ” <ul style="list-style-type: none">○ ไม่ได้ลงมือทำสิ่งใหม่ ๆ สักที○ ฝันร้ายที่ลุลกลามภายในใจเรา	22

1-2

**“ความอ่อนน้อมต่อมตน = คุณงามความดี”
เป็นค่านิยมที่ควรกึ่งษา**

27

- สาเหตุที่เราให้ความสำคัญกับคนอื่นมากกว่าตัวเอง
- ฝันร้ายลุลกลามเพราะความอ่อนน้อมต่อมตน
- คำพูดและการกระทำองคนอื่นไม่ได้มีความหมายลึกลซึ่งขนาดนั้น

1-3

กลไกลอง “คนที่ยอมโอนอ่อนให้คนอื่น”

32

- ยอมโอนอ่อนเพราะไม่อยากถูกเกลียด
- นึกภาพตัวเองตอนเลิกยอมโอนอ่อนไม่ออก
- จงรู้ตัวว่ากำลังฝันร้าย

1-4

“คนความรู้ลึกลไว” ไม่มีหางก้าวน้าได้

38

- ทำงานดีแคไหนดก็ไม่มีใครยอมรับ
- เกลือบจะประสบความล้าร้งแล้วแก็ ๆ แต่ดันหมดความอดทนเสียก่อน
- เมื่อคนรอบข้างค่อย ๆ แชนหน้าไป
- หนทางจะเปิดกว้างเมื่อเรารู้ลึกลซ้าลลง

2-1

ขีดเส้นแบ่งระหว่างเรื่องที่ต้องใส่ใจ
กับเรื่องที่ต้องปล่อยผ่าน

46

- ไม่อยากเสียประโยชน์
- ลองคิดแบบ “คนรวย” ดู

2-2

“ความอิจฉา” ในเบื้องลึกจิตใจ
ของคนที่เรา

51

- ความอิจฉาคืออาการที่เกิดการ “ทำเจ็บ” ได้
- อาการอิจฉากำเจ็บจะเกิดขึ้นโดยไม่รู้ตัว
- กลไกของการอิจฉา “คนที่มีสถานะดีกว่าตัวเอง”

2-3

การดูแลสุขภาพเกิดจาก “ความอิจฉา”

56

- ความอิจฉาที่มาในรูปแบบของ “การอบรมสั่งสอน”
- เหตุผลที่คนสวยไม่มั่นใจในหน้าตาของตัวเอง

2-4

เปลี่ยนมาใช้วิธีคิดแบบ “ยึดตัวเองเป็นหลัก”

62

- เราเองก็อาจอิจฉาคนอื่นโดยไม่ทันรู้ตัว
- การคิดแบบยึดตัวเองเป็นหลัก
- “คนที่ยึดตัวเองเป็นหลัก” จะมารวมตัวกันในที่สุด

2-5

เบื้องหลังของ “คนที่ชอบหาเรื่อง ให้ตัวเองเจ็บปวด”

67

- สารเสฟติดในสมองจะหลั่งออกมา
เมื่อรู้สึกเจ็บปวด
- ผลข้างเคียงของสารเสฟติดในสมอง
- เปลี่ยนจากคนที่ชอบหาเรื่องให้ตัวเองเจ็บปวด
มาเป็นคนที่มีความประสบความสำเร็จ

2-6

เลิกทำตัวเป็น “คนน่าเกลียด” ที่ทำให้ทรมาณเหมือนตกนรก

72

- ทำไมเราถึงทำได้เพียง “หิวระะแห้ง ๆ”
- เลิกเป็น “คนน่าเกลียด” ได้โดยไม่ต้องระเบิด
ความโกรธออกมา

COLUMN 1

การเล่นกระดานโต้คลื่นทำให้ความรู้สึกข้างจริงหรือ

บทที่

3

วิธีปล่อยผ่านคำบ่นของคนรอบข้าง

3-1

ให้ความสำคัญกับ “การไม่เก็บมาคิดอย่างจริงจัง”

84

- โดมหน้าที่แท้จริงของความหุดหิด
- หากเราไม่ผิด ต่อให้ “ทบทวนตัวเอง” ไป ก็เปล่าประโยชน์

3-2

ทำเหมือนรับฟัง แต่ในใจปล่อยผ่าน

89

- แสร้งทำเป็นยอมรับเจตนาดี
- ลองนึกภาพของคุณป้าข้างบ้าน ที่ชอบยึดเหยียดอาหารเหลือให้เรา

3-3

คนข้างบ่นประเภทที่ ① ลูกค้าจอมโวย

94

- รับฟังจนกว่าลูกค้าจอมโวยจะร้องไห้
- สร้างความไว้เนื้อเชื่อใจ ด้วยการใช้วิธีรับมือที่เหมาะสม

3-4

คนช่างบ่นประเภทที่ ②
หัวหน้าที่คอยพูดเหน็บแนม

99

- หัวหน้าบางคนจะอิจฉาใน “สิ่งที่พวกเขาไม่มี”
- สมอของเรามีก็จะเลียนแบบ
สมอของคนรอบข้าง
- ส่งพลังงานลบจากความอิจฉากลับคืนไป

3-5

คนช่างบ่นประเภทที่ ③
ภรรยาขี้วัน

104

- “ความเป็นชาย” กับ “ความเป็นหญิง”
- คำบ่นของภรรยา คือ “สิ่งที่ช่วยบ่มเพาะ
ความถนัดของผู้หญิงให้ตัวเอง”

3-6

คนช่างบ่นประเภทที่ ④
สามีขี้บ่น

109

- หากเก็บคำบ่นมาคิดอย่างจริงจัง
ชีวิตคู่ย่อมพังทลาย
- สามีจะเผยความอ่อนแอออกมาเอง

COLUMN 2

ความผิดปกติทางบุคลิกภาพที่
ส่งผลให้ทำผิดพลาดซ้ำแล้วซ้ำเล่า

บทที่

4

วิธีปล่อยผ่านคนนำรำคาญ

4-1

เราถูกเกลียดเพราะ
ทำตัวเสียมารยาทจริงหรือ

120

- เมื่อคนเราย้อนกลับมาคิดแบบเด็ก ๆ
- ไม่ต่อแยะเด็กน้อย

4-2

หากต่อปากต่อคำไปเสียทุกเรื่อง
ก็มีแต่จะบอบซ้ำใจ

125

- “อาการเครียดกำเริบ” ก็เหมือนกับสภาพตอนเมา
- สุขภาพดีขึ้นเมื่อรู้จักปล่อยผ่าน

4-3

คนนำรำคาญประเภทที่ ①
หัวหน้าที่ชอบชวนไปดื่มสังสรรค์บ่อย ๆ

129

- เมื่อหัวหน้าเชื่อว่าการดื่มสังสรรค์
จะช่วยให้ทุกคน “ได้สานสัมพันธ์กัน”
- ยืมกว้างเวลาที่จะปฏิเสธ

4-4

คนนำรำคาญประเภทที่ ②
รุ่นพี่และเพื่อนร่วมงานที่ชอบถามซอกแซก

134

- ทำร้ายรุ่นพี่ที่ชอบถามซอกแซก ด้วยการ “ตอบคำถามด้วยคำถาม”
- เพื่อนร่วมงานบางคนชอบถาม “เรื่องส่วนตัว” จนเรารู้สึกอึดอัด

4-5

คนนำรำคาญประเภทที่ ③
ลูกค้ำจอมกตัญ

139

- ทำให้อีกฝ่ายรู้สึกว่ “ได้รับการดูแลเป็นพิเศษ”
- พูดคำว่า “คุ้ม” บ่อย ๆ

4-6

คนนำรำคาญประเภทที่ ④
คนที่ชอบพูดจากรัดรั้วหรือคุกคามทางเพศ

144

- ผู้ชายมักถูกกระตุ้นให้เกิดอาการอึดอัดทำได้ง่าย
- ผู้ชายบางคนไม่มั่นใจในความเป็นชายของตัวเอง

4-7

คนนำรำคาญประเภทที่ ⑤
เพื่อนร่วมงานที่ตามจับไม่เลิก

150

- ทำไมอีกฝ่ายถึงไม่ยอมตัดใจ
- วิธีปฏิเสธแบบไม่มีนัยของ “การปฏิเสธ”

COLUMN 3

วิธีรับมือเมื่อรู้สึกว่าไม่สามารถปล่อยผ่านคนไม่เอาไหนได้

บทที่
5

วิธีรับมือเมื่อรู้สึกเหนื่อยล้า กับการปล่อยผ่าน

5-1

เลิกโทษตัวเอง

160

- เลิกยึดติดกับความผิดพลาดของตัวเอง
- ทุกคนล้วนปล่อยผ่านสิ่งต่าง ๆ โดยไม่รู้ตัว

5-2

ทุกคนพร้อมให้ความช่วยเหลือเรา มากกว่าที่คิด

165

- หันมาฟังภาคคนรอบข้างบ้าง
- การปล่อยผ่านจะทำให้เราได้รับความช่วยเหลือจากคนรอบข้าง

5-3

การปล่อยผ่านไม่ได้ทำให้ เราเป็นคนน่ารังเกียจ

171

- คนที่น่ารังเกียจจริง ๆ คือใครกันแน่
- ย้อนมองตัวเองตอนที่ยังไม่รู้จักปล่อยผ่าน

FINISH

บทส่งท้าย

177

ประวัติผู้เขียน

183

บทนำ

เวลาเห็นคนอื่นได้ทำสิ่งที่ตัวเองต้องการตามใจชอบ ผมมักจะรู้สึกว่ “น่าอิจฉาจัง!” ทุกครั้งไป ด้วยความที่ผมอยากทำแบบนั้นได้บ้าง ก็เลยคอยสังเกตพวกเขาจนได้พบเรื่องน่าสนใจเข้า

มันทำให้ผมตกใจอย่างบอกไม่ถูกเมื่อได้รู้ว่า “อ้าว! พวกเขาไม่ใส่ใจคำวิจารณ์ของคนอื่นเลยนี่!” แม้กระทั่งในสถานการณ์ที่ชวนให้กังวลว่า “เจอคนพูดจาแย ๆ ใส่ขนาดนี้ จะทนไหวไหมนะ” แต่พวกเขาก็ “ปล่อยผ่าน” ได้อย่างสบาย ๆ

เรียกได้ว่าแม้พวกเขาจะทำที่เหมือนรับฟังคำพูดแย ๆ ของคนอื่น แต่จริง ๆ แล้วกลับปล่อยผ่านทุกครั้งไป

คนแบบนี้รับฟังเฉพาะคำแนะนำที่ช่วยในการปรับปรุงตัวเองให้ดีขึ้น และเพราะไม่เคยใส่ใจคำวิจารณ์ของคนอื่น ก็เลยทำตามที่ตัวเองต้องการได้

ข้อเท็จจริงที่น่าสนใจก็คือ ทั้งที่เราเก็บคำวิจารณ์ของคนอื่นมาขบคิดเพื่อจะได้ “หลีกเลี่ยงการกระทำที่ทำให้ถูกวิจารณ์” แต่ยิ่งเราใส่ใจมันมากเท่าไร คำวิจารณ์ก็ยิ่งรุนแรงขึ้นเท่านั้น

ในทางกลับกัน แม้ช่วงแรกคนที่รู้จักปล่อยผ่านจะถูกมองในแง่ลบว่า “ถ้าไม่ใส่ใจคำวิจารณ์ของคนอื่น ก็จะมีวิจารณ์มากขึ้นนะสิ” แต่สิ่งที่น่าเหลือเชื่อก็คือ คนอื่นจะ “เลิกวิจารณ์” พวกเขาไปเอง ด้วยเหตุนี้ ผมจึงรู้สึก “ทิ้ง” เวลาเห็นคนที่รู้จักปล่อยผ่านสามารถก้าวไปบนเส้นทางของตัวเองได้ แถมยังกลายเป็นที่เคารพนับถือของคนรอบข้างอีกด้วย

นอกจากนี้ คนที่รู้จักปล่อยผ่านยังไม่หันเหไปกับความรู้สึกของคนรอบข้าง

อย่างเวลาที่คนรอบข้างมีเรื่องเดือดร้อน พวกเขาก็สามารถ “ปล่อยผ่าน” โดยไม่เก็บมาใส่ใจเลยสักนิด

ไม่ว่าพวกเขาจะแค้นไม่ทันสังเกตหรือตั้งใจเมินเฉยเอง แต่พอได้เห็นแบบนี้ ผมก็รู้สึกอิจฉาพวกเขาจริง ๆ ที่สามารถปล่อยผ่านความรู้สึกของคนอื่นได้อย่างเป็นธรรมชาติ

เมื่อรู้จักปล่อยผ่าน พวกเขาก็ยอมทำสิ่งที่ตัวเอง
ต้องการได้โดยไม่วอกแวก แม้คนรอบข้างจะกำลังโมโห
ลำบาก หรือกลัวใจอยู่ก็ตาม

ยิ่งไปกว่านั้น “คนที่รู้จักปล่อยผ่าน” ยังมีชีวิตที่
สนุกสนานและเป็นอิสระ ซึ่งช่วยให้คนรอบข้างหลุดพ้นจาก
ความโมโห ความลำบาก และความกลัวใจได้โดยไม่รู้ตัว

เมื่อก่อนผมเคยคิดว่า “การช่วยเหลือคนที่กำลังลำบาก
จะทำให้เราได้รับความนับถือ” แต่ความจริงแล้วไม่ได้เป็น
เช่นนั้นเลย ซ้ำร้ายผมยังกลายเป็นฝ่ายที่ถูกลากให้จมดิ่งสู่
“โลกแห่งความทุกข์ทรมาน” เสียเอง

คนที่รู้จักปล่อยผ่านจะแสดงท่าทีเมินเฉยต่อคนที่กำลัง
ลำบาก ซึ่งช่วงแรก ๆ ผมเองก็รู้สึกแปลกใจเหมือนกัน แต่
หลังจากนั้นไม่นาน คนที่กำลังลำบากเหล่านั้นก็ได้รับอิทธิพล
เชิงบวกจนหลุดพ้นจากความยากลำบากได้ในที่สุด ทั้งยังรู้สึก
นับถือคนที่เคยเมินเฉยพวกเขา ด้วยเหตุนี้ ทุกครั้งที่เห็น
คนที่รู้จักปล่อยผ่าน ผมจึงมักจะคิดว่า “ถ้าปล่อยผ่านแบบนี้
ได้บ้าง ชีวิตก็คงเบาสบายขึ้นเยอะ”

ที่สำคัญคือ คนที่รู้จักปล่อยผ่านนั้นเป็นคนที่มี “ความ
รู้สึกช้า” ในความหมายที่ดี โดยพวกเขาจะปล่อยผ่าน “เรื่อง

ที่ไม่จำเป็นต้องทำ” จึงใช้เวลาได้อย่างคุ้มค่า แถมยังปล่อยผ่านได้อย่างเป็นธรรมชาติอีกด้วย

ผมเป็นคนที่มีความรู้สึกไวต่อสิ่งต่าง ๆ จนเกินเหตุ และจะกังวลทันทีที่เกิดเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ผมจึงมักกลัดกลุ้มในทำนองว่า “กังวลเรื่องนั้นเรื่องนี้จนงานไม่เดินเลย!” หรือ “ไม่ได้ทำสิ่งที่ชอบสักที!”

ถ้าเรามีความรู้สึกซ้ำเหมือนคนที่รู้จักปล่อยผ่าน เรา ก็จะสามารถจذبกับสิ่งที่อยากทำ และลงมือทำได้อย่างมีประสิทธิภาพ แถมเรื่องแย่ ๆ ที่ปล่อยผ่านไปยิ่งคลี่คลายลงได้โดยไม่ทันรู้ตัวอีกด้วย พอได้สังเกตคนที่รู้จักปล่อยผ่าน ผมก็รู้สึกว่าพวกเขาช่างน่าอัศจรรย์และน่าสนใจจริง ๆ ครับ

ผมเริ่มสงสัยว่าตลอดชีวิตที่ผ่านมาตัวเองได้สูญเสียอะไรไปบ้าง และคิดขึ้นมาว่า “ถ้าเราเป็นคนความรู้สึกซ้ำได้ ก็ดีสิ!”

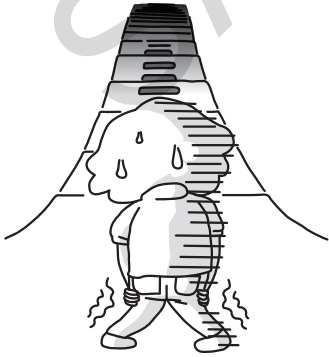
ผมจมจ่อมอยู่กับความกลัดกลุ้มเรื่อยมา เพราะแม้จะพยายามทำตัวเป็นคนความรู้สึกซ้ำ แต่ก็ไม่เคยทำสำเร็จสักที

ทว่าในระหว่างที่ทำงานเป็นผู้ให้คำปรึกษา ผมก็ได้พบกับเหล่าลูกค้าที่เป็น “คนความรู้สึกไวเกินเหตุ” เช่นเดียวกับผม และค้นพบว่า “อ้อ! วิธีปล่อยผ่านมันน่าจะเป็นแบบนี้เอง!” จากการพูดคุยกับพวกเขา

พอได้เห็น “คนความรู้สึกไวเกินเหตุ” ที่มารับคำปรึกษา จากผมเริ่มมีความรู้สึกซาลงจนสามารถปล่อยผ่านสิ่งต่าง ๆ ได้ โดยไม่ทันรู้ตัว ผมก็รู้สึกดีใจที่พวกเขาจะได้มีชีวิตอันสดใส สบายงามอย่างที่ไม่เคยประสบมาก่อน

ตัวผมเองเมื่อมีความรู้สึกซาลง ก็ได้สัมผัสกับความมหัศจรรย์ชนิดที่ไม่เคยพบเจอมาก่อน จนต้องบอกว่า “โอ้โฮ! ชีวิตมันเบาสบายได้ขนาดนี้เลยหรอเนี่ย!”

ในหนังสือเล่มนี้ ผมจะอธิบายกลไกที่ทำให้คนเราไม่สามารถปล่อยผ่านสิ่งต่าง ๆ ได้ รวมถึงแนะนำวิธีที่ช่วยให้เรามีความรู้สึกซาลงจนได้พบกับชีวิตที่สดใสสวยงามครับ





ทำไมเราถึงรู้สึก
เจ็บปวดได้ง่ายและ
ไม่อาจปฏิเสธคำขอร้อง
ที่หน้าอึดอัดใจได้



START

บทที่

1

2

3

4

5

FINISH

1-1

มักมีคนเข้ามาบกวนเรา ใน “จังหวะที่แสนเหมาะเจาะ”

ในวันหยุดครั้งหนึ่งผมตั้งใจจะเก็บกวาดห้องให้เรียบร้อย แต่ดันไปเห็นอีเมลจากเพื่อนร่วมงานเข้าเสียก่อน พอเปิดอ่านดูก็พบว่าเขาแจ้งเรื่องที่ถูกคำสั่งคำร้องเรียนมา ทำเอาผมรู้สึกห่อเหี่ยวว่า “ทำไมหมอนั้นถึงต้องส่งอีเมลแบบนี้มาตอนนี้ด้วย!”

ผมอดสงสัยที่ตั้งใจจะเก็บกวาดห้องแล้วอ่านหนังสือเพื่อนำความรู้ไปใช้ในการทำงานแท้ ๆ แต่ช่วงเวลานั้นกลับถูกอีเมลของเพื่อนร่วมงานขัดจังหวะเสียได้ พานให้รู้สึกว่ “แบบนี้ก็ไม่ได้ทำสิ่งที่อยากทำกันพอดี!”

แน่นอนว่าผมพยายามเก็บกวาดห้องโดยคิดว่า “วันนี้เป็นวันหยุด ไม่ต้องใส่ใจอีเมลพรรคนี้หรือ!” แต่ในสมอง

ก็ยังผลลคิดว่า “ทำไมหมอนั้นถึงส่งอีเมลแบบนี้มาในวันหยุด!” อยู่ดี จากนั้นถ้อยคำต่าง ๆ ก็ผุดขึ้นในหัวตามมา เช่น “เห็นเราเป็นตัวละครหรือไง!” หรือ “หมอนั้นคิดจะใช้ลูกค้าเป็นเครื่องมือไล่ต้อนเราสินะ”

สุดท้ายผมก็เลิกเก็บกวาดห้องโดยไม่ทันรู้ตัว และแม้แต่ครุ่นคิดจนเวลาล่วงเลยไป มารู้ตัวอีกทีก็ตอนเย็นแล้ว ผมรู้สึกท้อใจจริง ๆ ที่วันนั้นทั้งวันไม่ได้ทำอะไรเป็นชิ้นเป็นอันเลยสักอย่าง

• ไม่ได้ลงมือทำสิ่งใหม่ ๆ สักที

เวลาอยู่ในที่ทำงานก็เช่นกัน ทั้งที่ผมตั้งใจจะเริ่มทำงานชิ้นใหม่ด้วยความฮึกเหิม โดยคิดว่า “เอาละ! ตั้งใจทำงานดีกว่า!” แต่เพราะดันเหลือบตาไปเห็นเพื่อนร่วมงานทำหน้าที่ ผมก็เลยนึกกังวลขึ้นมาว่า “เพื่อนร่วมงานไม่พอใจอะไรเราหรือเปล่านะ”

ผมเริ่มสงสัยว่า “เธอมองว่าเราเป็นพวกทำตามอำเภอใจหรือเปล่า” หรือ “เธอเคืองที่เราทำงานโดยไม่ปรึกษาใช้ไหม” ตอนนั้นเองที่ผมเริ่มกลัดกลุ้มและนึกโมโหเพื่อนร่วมงาน สุดท้ายผมก็ถูกความรู้สึกเหล่านั้นครอบงำจนหมดความฮึกเหิมไปเลย

อารมณ์บูดของเพื่อนร่วมงานทำให้ผมกังวลจนไม่เป็นอันทำงาน พอลองถามสาเหตุ อีกฝ่ายก็ตอบแบบเคือง ๆ ว่า “ไม่มีอะไรนี่คะ!”

เมื่อผมเข้าชี้ถามต่อไป เธอก็ยอมปริปากบอกว่า “ก็คุณเริ่มทำงานไปก่อน ฉันเลยดูเหมือนคนอุ้งงานนี่นา!” แม้ใจหนึ่งผมจะรู้สึกวุ่นวายรำคาญ แต่อีกใจหนึ่งผมก็ยอมรับว่าตัวเองทำผิดไป จึงขอให้อีกฝ่ายมาช่วยทำงานด้วยกันเสียเลย ทว่าเธอกลับบอกว่า “คุณยังจะมาเบียดเบียนเวลาของฉันอีกเหรอ! นาโมโหจริง ๆ!” เล่นเอาผมงงไปหมด

ผมมัวแต่นึกทบทวนคำพูดของเธอจนไม่ได้เริ่มทำงานชิ้นใหม่ตามที่ตั้งใจเอาไว้ ก็เลยไม่ได้ทำสิ่งที่อยากทำสักที

นี่เป็นเรื่องที่น่าสนใจมากครับ ไม่ว่าจะเราจะตั้งใจ “เริ่มทำอะไรใหม่ ๆ” หรือ “เก็บกวาดห้อง” ก็ตาม เวลาที่มุ่มมั่งจะทำอะไรสักอย่างทีไร เรามักจะถูกรบกวนจนไม่อาจลงมือทำได้ทุกที

ใครสักคนเป็นต้องก่อปัญหาในจังหวะที่แสนเหมาะเจาะจนผมหมดความกระตือรือร้น ผมได้แต่บ่นว่า “ไม่ได้ทำสิ่งที่อยากทำสักที!” ในขณะที่บนโต๊ะยังคงมีข้าวของวางระเกะระกะ และห้องก็สกปรกเหมือนเดิม เรื่องน่าอึดอัดใจเช่นนี้เป็นฝันร้ายที่มักจะเกิดขึ้นอยู่บ่อย ๆ แต่ผมก็อดคิดไม่ได้ว่า “เราแค่หาข้ออ้างให้ตัวเองหรือเปล่า”

ผมรู้สึกว่บางทีมันอาจไม่ใช่ความผิดของคนอื่น แต่ผมแค่ขี้เกียจ ก็เลยกล่าวโทษคนอื่นเพื่อใช้เป็นข้ออ้างในการไม่ลงมือทำต่างหาก

ทว่าถึงผมจะเลิกกล่าวโทษคนอื่นแล้ว แต่พอเกิดเหตุการณ์นำมโหอย่างการ “ถูกคนอื่นรบกวน” ตอนที่ตั้งใจแน่วแน่ว่าจะทำสิ่งที่อยากทำขึ้นมาทีไร ผมก็อดไม่ได้ที่จะคิดเรื่องแย ๆ วนเวียนอยู่ในหัวจนไม่ได้ลงมือทำสิ่งที่ตัวเองอยากทำสักที

• ผันร้ายที่ลุกลามภายในใจเรา

ปรากฏการณ์ดังกล่าวน่าสนใจจริง ๆ ครับ ลักษณะเฉพาะของคนที “ถูกรบกวนจนไม่ได้ทำสิ่งที่อยากทำ” ก็คือคิดมากกับคำพูดและการกระทำเล็ก ๆ น้อย ๆ ของคนอื่น จนนำไปสู่การสร้างผันร้ายให้ตัวเอง

ทั้งทีเป็นเรื่องที่ใคร ๆ ก็ปล่อยผ่านได้ แต่คนแบบนี้กลับจินตนาการในแง่ร้ายอย่างไม่จบไม่สิ้น เช่น “เขาอาจมีเจตนาร้ายก็ได้!” หรือ “เธออาจมองเราในแง่ร้ายก็ได้!” ทำให้ไม่อาจปล่อยผ่านได้และโต้ตอบอีกฝ่ายกลับไป แต่การโต้ตอบในขณะที่เราจินตนาการในแง่ร้ายอยู่นั้นจะกระตุ้นให้อีกฝ่ายเป็นไปอย่างทีเราจินตนาการไว้จริง ๆ เราจึงเริ่มรู้สึกว่ “ผันร้าย

กลายเป็นจริงขึ้นมาแล้วสิ!” และนี่คือจุดกำเนิดของทฤษฎีที่บอกว่า เราจะถูกรบกวนเวลามีสิ่งที่อยากทำทุกครั้งไป

เมื่อคำพูดและการกระทำเล็ก ๆ น้อย ๆ ของอีกฝ่ายทำให้เราเริ่มจินตนาการว่า “เขาพยายามก่อกวนเราหรือเปล่านะ” หรือ “เขากำลังรังควานเราใช่ไหม” หากเราผูกคิดได้ว่า “อ๊ะ! เราเผลอสร้างฝันร้ายด้วยการจินตนาการความรู้สึกของอีกฝ่ายนี่นา!” เราก็จะหลุดพ้นจากฝันร้ายได้

และที่น่าพิศวงก็คือ เราจะเริ่มปล่อยผ่านได้เหมือนคนอื่น ๆ อีกทั้งไม่รู้สึกว่าถูกรบกวนเวลาที่จะลงมือทำสิ่งที่อยากทำอีกต่อไป

1-2

“ความอ่อนน้อมถ่อมตน = คุณงามความดี” เป็นค่านิยม ที่ควรทวงษา

เมื่อผมจินตนาการความรู้สึกของคนอื่น ผมก็เริ่มรู้สึก
ว่า “ทุกคนนึกถึงแต่ตัวเอง!” “ทุกคนชอบเหยียบย่ำความรู้สึก
ของคนอื่น แย่ชะมัด!” จนสร้างโลกแห่งฝันร้ายขึ้นมา คน
รอบข้างจึงกลายเป็น “สัตว์ประหลาดจอมเอาแต่ใจ” ในสายตา
ผม

ก็ผมอยู่ในโลกแห่งฝันร้ายนี่นา หากสัตว์ประหลาดจะ
โผล่ออกมาก็คงไม่แปลกหรอกครับ

- สาเหตุที่เราให้ความสำคัญกับคนอื่น
มากกว่าตัวเอง

เมื่ออยู่ในโลกแห่งฝันร้ายที่มีแต่สัตว์ประหลาด ผมก็
รู้สึกว่ “ไม่อยากจะป็นสัตว์ประหลาดน่าเกลียดแบบนั้นเลย!”

ด้วยเหตุนี้ ผมจึงเริ่มคิดว่า “ต้องอ่อนน้อมถ่อมตนไว้ก่อน!” เพื่อไม่ให้ตัวเองกลายเป็นสัตว์ประหลาดไปด้วย

ผมตั้งใจจะดำเนินชีวิตอย่างงดงามบนโลกที่รายล้อมไปด้วยสัตว์ประหลาดจอมเอาแต่ใจ และเมื่อนึกถึง “วิถีชีวิตที่งดงาม” ผมก็คิดได้ว่า “ความอ่อนน้อมถ่อมตน” จะทำให้ตัวเองแตกต่างจากสัตว์ประหลาดเหล่านั้น

ผมเลือกที่จะไม่นินทาคนอื่น ไม่พูดแต่เรื่องของตัวเอง ไม่โทษคนอื่น และยอมรับผิดชอบกับกล่าวขอโทษ เรียกได้ว่าผมให้ความสำคัญกับคนอื่น และรักษาทำที่อ่อนน้อมถ่อมตนเพื่อจะได้มีวิถีชีวิตที่งดงาม แถมยังยอมอดทนเมื่อถูกทำเรื่องแยะ ๆ ใส่อีกด้วย

• ผันร่ายลูกกลมเพราะความอ่อนน้อมถ่อมตน

สิ่งที่น่าพิศวงอย่างหนึ่งก็คือ ยิ่งผมจินตนาการถึงความรู้สึกของคนอื่นจากคำพูดและการกระทำเล็ก ๆ น้อย ๆ ของเขา ผันร่ายก็ยิ่งลูกกลมจนกลายเป็นจริงขึ้นมา

ตัวอย่างเช่น เมื่อผมจินตนาการว่าคนอื่นไม่ชอบผมจนผมนึกกังวลว่า “คนอื่นกำลังนินทาลับหลังเราอยู่หรือเปล่า!” เรื่องนั้นก็กลายเป็นจริง

หรืออย่างตอนที่ผมจินตนาการว่าคนแถวบ้านหรือเพื่อนร่วมงานอยากรู้อยากเห็นเรื่องของผมจนผมระแวงว่า “คนอื่น

คอยสอดส่องเรื่องของเรา แล้วเอาเราไปพูดเสีย ๆ หาย ๆ บ้างไหมนะ!” เรื่องก็จะเกิดขึ้นตามนั้น นี่คือนิยามพิเศษของฝันร้ายที่เราสร้างขึ้นมากองตัวเองครับ ยิ่งเราดำเนินชีวิตอย่างอ่อนน้อมถ่อมตนเพียงใด สัตว์ประหลาดในโลกแห่งฝันร้ายก็จะยิ่งทำตัวเหิมเกริมด้วยการ “ทำเรื่องแยะ ๆ” ใส่เรา

อย่างตัวผมเอง เมื่อผมแสดงท่าทีอ่อนน้อมถ่อมตนมาก ๆ เข้า เหล่าสัตว์ประหลาดก็ยิ่งยึดเย็ดเรื่องแยะ ๆ มาให้ผมจึงต้องทนรับเรื่องเหล่านั้น แล้วก็มานึกเสียใจภายหลังว่า “ทำไมเราต้องอดทนกับเรื่องพรรค์นี้ด้วย!”

ทั้งที่ผมอ่อนน้อมถ่อมตนขนาดนี้ แต่ก็ยังถูกทำร้ายจิตใจด้วยคำพูดและการกระทำของคนรอบข้าง ด้วยความกังวลว่า “เราทำเรื่องเลวร้ายอะไรลงไปนะ พวกเขาถึงได้พูดแบบนี้” ผมจึงพยายามคิดหาคำตอบจนไม่อาจปล่อยผ่านไป

แม้ผมจะคิดว่า “เราไม่มีทางทำเรื่องเลวร้ายกับอีกฝ่ายแน่นอน” ก็เราอ่อนน้อมถ่อมตนขนาดนี้นี่นา!” แต่ผมก็ยังถูกเหล่าสัตว์ประหลาดจู่โจมอยู่ดี มันทำให้ผมอดสงสัยไม่ได้ว่า “การอ่อนน้อมถ่อมตนและการอดทนอดกลั้นแบบนี้มันผิดตรงไหน!”

และเมื่อผมพยายามค้นหาเจตนาของอีกฝ่าย ฝันร้ายก็ค่อย ๆ ลุกกลามภายในใจผม เหล่าสัตว์ประหลาดจึงไล่ต้อนเข้ามาจนทำร้ายจิตใจผมได้

• คำพูดและการกระทำของคนอื่น ไม่ได้มีความหมายลึกซึ้งขนาดนั้น

ผมรักษาท่าที่อ่อนน้อมถ่อมตนเอาไว้เพราะไม่อยาก
ทำตัวน่ารังเกียจเหมือนเหล่าสัตว์ประหลาดในฝันร้าย

แต่การทำแบบนี้กลับทำให้ผมถูกเหล่าสัตว์ประหลาด
เอาเปรียบ แถมยังถูกลู่โจมด้วยคำพูดและการกระทำที่หนักข้อ
กว่าเดิม เมื่อผมเผลอจินตนาการถึงความรู้สึกของสัตว์ประหลาด
พวกนั้น ฝันร้ายก็ค่อย ๆ กลายเป็นจริง และทำให้ผมตกอยู่
ในวงจรอุปาทวี

ยิ่งผมพยายามทำตัวอ่อนน้อมถ่อมตนเพื่อจะได้มีวิถีชีวิต
ที่งดงาม ผมก็ยิ่งจินตนาการถึงความรู้สึกของคนรอบข้าง
มากขึ้น นั่นทำให้ “ฝันร้าย” มีแต่จะลุกลามจนกลายเป็นจริง

ด้วยเหตุนี้ พอผมเลิกทำตัวอ่อนน้อมถ่อมตนจนเกินเหตุ
รวมทั้งเลิกใส่ใจความรู้สึกของคนอื่นมากเกินไป ผมก็ตื่นจาก
ฝันร้ายและค้นพบความจริงว่า “อ้าว ไม่เห็นมีสัตว์ประหลาด
เลยสักตัว!”

จากนั้นผมก็ตระหนักว่า “ทุกคนก็เหมือนกับเรานี่นา!”
มันทำให้ผมเข้าใจแล้วว่า คำพูดและการกระทำของคนอื่น
ไม่ได้มีความหมายลึกซึ้งขนาดนั้น ผมเริ่มปล่อยผ่านคำพูด
และการกระทำของคนอื่นได้จนตัวเองยังนึกถึงว่า “เอ๊ะ พอ

เลิกทำตัวอ่อนน้อมถ่อมตนจนเกินเหตุแล้ว เราก็คิดคนอื่น
ทำร้ายจิตใจน้อยลงเยอะเลย!”

อาจกล่าวได้ว่า เมื่อคนเราจินตนาการความรู้สึกของ
อีกฝ่ายจากคำพูดและการกระทำเล็ก ๆ น้อย ๆ โลกแห่ง
ฝันร้ายอันแสนอัปลักษณ์ก็จะถูกสร้างขึ้น

เมื่อเราติดอยู่ในโลกแห่งฝันร้าย เราก็จะยิ่งพยายาม
แสดงท่าทีอ่อนน้อมถ่อมตน และมุ่งมั่นว่า “เราต้องดำเนิน
ชีวิตอย่างงดงาม” ซึ่งตอนนั้นเองที่ฝันร้ายจะกลายเป็นจริง
เพราะโดยธรรมชาติแล้ว ยิ่งเราจินตนาการถึงความรู้สึกของ
อีกฝ่าย โลกแห่งฝันร้ายก็จะยิ่งลึกลงมาภายในใจเรา

ยิ่งเราพยายามทำตัวอ่อนน้อมถ่อมตน เราก็ยิ่งต้อง
“จินตนาการถึงความรู้สึกของอีกฝ่าย” ฝันร้ายจึงค่อย ๆ ลึกลง
มากขึ้น และยิ่งสัตว์ประหลาดในฝันร้ายทำตัวเอาแต่ใจ เรา
ก็จะยิ่งทำตัวอ่อนน้อมถ่อมตนมากยิ่งขึ้น เพราะรู้สึกว่
“ไม่ยากเป็นคนแบบนี้!” ทำให้ตกลงสู่วงจรอุบาทว์ในที่สุด

สรุปก็คือ การทำตัวอ่อนน้อมถ่อมตนจนเกินเหตุจะ
ทำให้เราติดอยู่ในโลกแห่งฝันร้าย โดยเราจะถูกสัตว์ประหลาด
ทำร้ายจิตใจและยึดเย็ดเรื่องแยะ ๆ ให้ เรียกได้ว่าเราจะถูก
เอาเปรียบอยู่รำไป