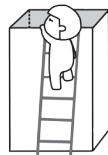


สารบัญ



หน้า 11

ตอนที่ 1 โลกแห่งความขัดแย้งที่สร้างขึ้นมาจาก “กล่อง”

1. โครงการลับกลางทะเลทราย 16

- ศัตรูที่อยู่ใกล้ตัว
- มิตรภาพที่ไม่น่าเกิดขึ้นได้
- ชายผู้เกลียดชังทุกสิ่ง

2. สิ่งที่สำคัญกว่าทางออก 24

- การท้าทายอันดุเดือด
- ใครกันแน่ที่ต้องเปลี่ยนตัวเอง
- วิธีแก้ปัญหาที่สร้างปัญหาไม่รู้จบ

3. เรียนรู้บทเรียนจากอดีต 36

- ความเมตตาในยามสงคราม
- คนอ่อนแอผู้ยิ่งใหญ่
- เคล็ดลับความสำเร็จ

4. สิ่งที่ชอบอยู่ภายใต้พฤติกรรม 47

- ความหมายของคำว่ามนุษยธรรม
- คุณเป็นคนหรือสิ่งของ
- ความใส่ใจของเด็กที่มีปัญหา

5. แบบแผนของความขัดแย้ง 60

- ชื่อเรียกรื่องเง่า
- ทำไมต้องคอยจ้องจับผิด
- รวมหัวกันสร้างความวุ่นวาย

6. เมื่อปัญหาเริ่มบานปลาย 75

- ความขัดแย้งแบบพวกมากลากไป
- เรื่องนี้ใครเป็นฝ่ายผิด
- ทำไมโลกนี้มีแต่ผู้ร้ายเต็มไปหมด

7. สิ่งที่ถูกต้องกับวิธีที่ถูกต้อง 82

- วิธีที่ถูกต้องในการมองคน
- ชายผู้ให้ภัยกับทุกสิ่ง
- ตัวตนที่ชอบอยู่



ตอนที่ 2 เราเปลี่ยนมิตรเป็นศัตรูเมื่อเข้าไปอยู่ในกล่อง

8. ความจริงอันโหดร้าย 96

- ความตั้งใจที่พังทลาย
- “ฉันพยายามแล้วนะ”
- การยื่นคำขาด

9. จุดเริ่มต้นของแนวคิดอันยอดเยี่ยม 105

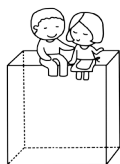
- ตั้งคำถามกับแนวคิดอันโด่งดัง
- มุมมองที่เปลี่ยนจากหน้ามือเป็นหลังมือ
- คนเลือกที่จะเป็นศัตรูก็คือเราเอง

10. กระโจนเข้าสู่สงคราม 111

- เรื่องที่ควรทำแต่ไม่ทำ
- ทฤษฎีความไม่รู้ลึกตัวเอง
- “ฉันอยากดูเป็นคนดี”

11. การต่อสู้อันหอมหวาน 124

- “ยึดเหยียดความร้ายกาจ” ให้คนอื่น
- จุดหมายลาตายที่กระตุ้นความโกรธ
- สร้างความชอบธรรมให้ตัวเอง



12. กล่องที่มองไม่เห็น 140

- “เราสำคัญที่สุด”
- ออกติบั้งตาจนทุกอย่างบิดเบือน
- “ก็ฉันมีสิทธิ”

13. เชื้อร้ายแห่งความเกลียดชัง 150

- ยิ่งแข็งกร้าวยิ่งอ่อนแอ
- “ทำไมโลกไม่ยุติธรรมเลย”
- ใช้ข้อดีอยเป็นข้ออ้าง

14. ทางลัดสู่ความขัดแย้ง 159

- ความทวงใจจอมปลอม
- ทุกอย่างเหมือนเดิม แต่ที่เปลี่ยนคือความรู้สึก
- ถ้าหนีไม่พ้นกล่องจะทำอย่างไร

ตอนที่ 3 เราเปลี่ยนศัตรูให้กลายเป็นมิตร เมื่อออกมาจากกล่อง

15. คำขอโทษ 178

- ความผิดพลาดที่สั่งสมมา 30 ปี
- ความเจ็บปวดที่ซาซึน
- “คุณไม่ใช่แค่คนเดียวที่ต้องขอโทษ”

16. วงษ์ในยามยาก 185

- แม้แต่คนนำทางก็เคยหลงทาง
- 40 วันที่ต้องอยู่ร่วมกับศัตรู
- สร้างมิตรภาพด้วยการถอดรองเท้า

17. เดินเท้าเปล่าไปด้วยกัน 196

- ล้มหัวจมน้ำ
- “ผมทำงานหนักมาตลอดชีวิต ขอมีสิทธิพิเศษบ้างไม่ได้หรือไง”
- เมื่อคุณคือตัวปัญหา

18. อายยอมจำนน 206

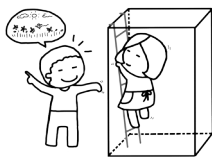
- หากปัญหาเกิดจากคุณ คุณยอมแก้ไขได้
- ความทรงจำที่พาคุณออกจากกล่อง

19. ค้นหาความสงบสุขภายในใจ 216

- เราไม่ได้ติดอยู่ในกล่อง
- ทางออกที่เคยหลุดรอดสายตา
- มองปัญหาในมุมใหม่ แล้วอะไร ๆ จะดีเอง

20. ค้นหาความสงบสุขจากภายนอก 224

- กล่องใบใหญ่ที่แสนมีดমন
- เรียนรู้ชีวิตท่ามกลางแก๊สน้ำตา
- เมื่อผู้ถูกกดขี่กลายเป็นผู้กดขี่



21. ลงมือทำ 240

- ให้อภัยในเรื่องที่ไม่น่าให้อภัย
- รู้สึกอย่างไร จงทำอย่างนั้น
- วิธีอยู่นอกกล่องตลอดไป

ตอนที่ 4 จะพาคนอื่นออกจากกล่องได้อย่างไร

22. กลยุทธ์ที่แก้ได้ทุกปัญหา 252

- พิระมิดแห่งความสงบสุข
- รับฟังกันอีกนิด ชีวิตดีขึ้นหลายเท่า
- “ศัตรูของศัตรูคือมิตรของข้า”

23. บทเรียนเพื่อชีวิตที่ราบรื่น 267

- ทำสิ่งที่ต้องทำตามลำดับ
- เราอาจไม่ได้ดีพร้อม แต่อย่างน้อยก็ดีพอ
- ชีวิตดีต้องเริ่มที่ฐาน

24. บทเรียนสุดท้าย 274

- พิชิตยอดเขาแห่งความหวัง
- คำสัญญาที่มีผลไปตลอดกาล

บทนำ

ปกติแล้วเราเชื่อว่าผู้คนที่กำลังขัดแย้งกันล้วนต้องการทางออก ซึ่งก็เป็นเช่นนั้นจริง ๆ พ่อแม่ที่มีลูกนิสัยก้าวร้าวต้องการให้ความก้าวร่วมนั้นยุติลง ลูกจ้างที่ทำงานกับนายจ้างจอมกดขี่ก็อยากจะถูกเลิกการกดขี่นั้น ส่วนพลเมืองของชาติที่อ่อนแอกว่าก็อยากได้รับการปฏิบัติด้วยความเคารพบ้าง ตัวอย่างมีให้เห็นมากมายนับไม่ถ้วน แต่ลองสังเกตดูสิว่า ทางออกที่เราใช้แก้ไขปัญหาเหล่านี้ล้วนแต่เป็นการสั่งให้ผู้อื่นเปลี่ยนแปลงตัวเองทั้งสิ้น จึงไม่แปลกอะไรที่ความขัดแย้งจะค้างคา และปัญหาก็ก็น่าจะเรื้อรังอยู่ต่อไป

แต่จะเกิดอะไรขึ้นหากยังมีบางสิ่งที่เราต้องการมากกว่าทางออก จะเกิดอะไรขึ้นหากความขัดแย้งทั้งที่บ้าน ที่ทำงาน และที่อื่น ๆ ในโลกใบนี้เกิดจากรากเหง้าเดียวกัน จะเกิดอะไรขึ้นหากเราทุกคนต่างเข้าใจรากเหง้าที่นั่นผิดไปจนทำให้ปัญหาลุกลามออกไปโดยไม่รู้ตัว นั่นคือคำถามสำคัญที่เราพยายามหาคำตอบกันในหนังสือเล่มนี้

ด้วยเรื่องราวอันน่าทึ่งของบรรดาพ่อแม่ที่พยายามรับมือกับปัญหานำปวดหัวของลูก ๆ เราจะได้เรียนรู้จากคนที่เราเคยมองว่าเป็นศัตรูและค้นพบวิธีสร้างความสงบสุขเมื่อเกิดความขัดแย้งขึ้นมา

ตัวละครชาวอาหรับอย่างยูซุฟ อัลฟาาลานี กับชาวียออย่างอาวี โรเซน จะรับหน้าที่เป็นผู้นำทางของพวกคุณ ทั้งสองเคยเป็นศัตรูคู่อาฆาต ที่สูญเสียพ่อของตนไปด้วยน้ำมือของคนร่วมเชื้อชาติของอีกฝ่าย หนังสือเล่มนี้จะบอกเล่าเรื่องราวที่นำพาพวกเขาสามารถรวมตัวกัน เรื่องราวที่พวกเขาช่วยเหลือบรรดาพ่อแม่ที่กำลังทำสงครามขนาดย่อมกับ ลูก ๆ ตลอดจนเรื่องราวที่จะเป็นบทเรียนสำคัญซึ่งช่วยให้เราหลุดพ้นจากความขัดแย้งที่จุดเราลงเหว

“แต่ความขัดแย้งที่บ้าน ที่ทำงาน และที่อื่น ๆ ในโลกมัน คนละเรื่องกันเลยนะ” คุณคงคิดแบบนี้ใช่ไหมครับ “ใช่ว่าครอบครัว กับบริษัทส่วนใหญ่จะประหัดประหารกันด้วยรตถ์กับปืนใหญ่ซะ หน่อย”

นั่นก็จริงครับ แต่เราก็ไม่ได้ใช้อาวุธเพื่อทำให้ศัตรูเสียเลือด เนื้อเพียงอย่างเดียว ลองมองไปรอบ ๆ ดูสิ แล้วคุณจะเห็นผู้คนถูก ทำร้ายทั้งในบ้านและที่ทำงาน ความหงุดหงิด ความอิจฉาริษยา ความไม่แยแส และความขุ่นเคือง ทั้งหมดนี้คืออาวุธที่ระดมยิงใส่ คนในครอบครัว เพื่อนบ้าน เพื่อนร่วมงาน และเพื่อนฝูง หากเรายังทำให้ความสัมพันธ์เหล่านี้ดำเนินไปอย่างราบรื่นไม่ได้ละก็ แล้วเราจะมียุญญาอะไรไปยุติความขัดแย้งระหว่างชาติต่าง ๆ ได้ละครับ

ถึงแม้จะไม่ได้อ่านหนังสือเล่มแรกอย่าง *วิธีพาตัวเองออกจาก “กล่อ่ง” ใบลีค (Leadership and Self-Deception)* มาก่อน คุณก็สามารถอ่านหนังสือเล่มนี้ได้โดยไม่มีปัญหา เพราะมันมีความ สมบูรณ์ในตัวเอง โดยหนังสือเล่มนี้จะพาคุณไปสำรวจแนวคิดต่าง ๆ ในการสร้างความสงบสุขให้เกิดขึ้นกับการปฏิสัมพันธ์ทุกรูปแบบ แต่หากคุณสามารถอ่านหนังสือเล่มแรกมาแล้ว คุณก็คงจะได้รู้ถึงผลกระทบ

ของการหลอกตัวเอง (หรือการไม่รู้ว่าตัวเองมีปัญหา) มาบ้าง และคุณก็คงไม่แปลกใจที่จะได้เรียนรู้ว่าปัญหาดังกล่าวมีบทบาทสำคัญในความขัดแย้งระหว่างสมาชิกในครอบครัว เพื่อนร่วมงาน และประเทศต่าง ๆ ทั่วโลกมากแค่ไหน นอกจากนี้ คุณยังจะได้เจอตัวละครสำคัญ ๆ จากหนังสือเล่มแรกอย่าง ลู เฮอร์เบิร์ต เพราะหนังสือเล่มนี้จะพาคุณย้อนเวลากลับไปสู่ครั้งแรกที่ลูได้พบกับแนวคิดที่เปลี่ยนแปลงชีวิตครอบครัวและบริษัทของเขาไปตลอดกาล

ขณะที่หนังสือ *วิธีพาตัวเองออกจาก “กลอง”* ไบเล็ก มุ่งเน้นไปที่เรื่องในที่ทำงาน หนังสือเล่มนี้จะสำรวจแนวคิดเหล่านี้ในทุกด้านของชีวิต นอกจากนี้ ขณะที่หนังสือเล่มแรกสำรวจวิธีแก้ปัญหาการหลอกตัวเองในแต่ละบุคคล หนังสือเล่มนี้จะต่อยอดไปอีกขั้นด้วยการสำรวจวิธีเผยแพร่ทางออกดังกล่าวไปยังคนอื่น ๆ ด้วย

แม้ว่าเรื่องราวบางส่วนในหนังสือเล่มนี้จะได้รับแรงบันดาลใจมาจากเหตุการณ์จริง แต่ตัวละครหรือองค์ประกอบในเรื่องก็ไม่ได้สื่อถึงบุคคลหรือองค์ประกอบใดเป็นการเฉพาะเจาะจง อันที่จริงแล้ว ตัวละครในเรื่องก็คล้ายพวกเราแต่ละคนนั่นแหละครับ พวกเขามีความเข้มแข็ง ความอ่อนแอ ความปรารถนา และความสิ้นหวังเหมือน ๆ กับเรา พวกเขามองหาทางออกของปัญหาที่กำลังกัดกร่อนชีวิตอยู่ ในเมื่อเราเหมือนกับพวกเขา บทเรียนของพวกเขาจึงมอบความหวังให้กับเราเช่นกัน