

ความสุข ไม่ต้องสมบูรณ์แบบ

อึ้งซ็อก เรื่องและภาพ ตorongสิริ ทองคำใส แปล

왜
행복
해야
해?



เพราะความสุขที่เราต้องการ
อาจเป็นความสุขที่ไม่ต้องแสวงหา

springbooks

ความสุข ไม่ต้องสมบูรณ์แบบ

๕H ๕H๑๕๕H๐F ๕H?

อิซิ่งซ็อก
เรื่องและภาพ

ตรองสิริ ทองคำใส
แปล

การอ่านคือรากฐานที่สำคัญ

ผมอยากให้คนอ่านตั้งคำถามกับตัวเอง
ระหว่างอ่านหนังสือเล่มนี้
“ทำไมจึงมีชีวิตอยู่” “ทำไมต้องมีความสุข”
แล้วค้นหาคำตอบของแต่ละคน
— อิซิ่งซ็อก

ความสุขไม่ต้องสมบูรณ์แบบ

왜 행복해야 해?

springbooks

ในเครือบริษัทอมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน)

378 ถนนชัยพฤกษ์ (บรมราชชนนี) เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170

โทรศัพท์ 0-2422-9999 ต่อ 4964, 4969 E-mail: info@amarin.co.th

www.amarinbooks.com    @amarinbooks    Springbooks

왜 행복해야 해?

WHY SHOULD I BE HAPPY?

Copyright © LEE SEUNG-SEOK, 2019

All rights Reserved.

The Korean edition was originally published by Miraebook Publishing Co., Seoul Korea

This Thai language edition was published by Amarin Printing

and Publishing Public Company Limited in 2023

by arrangement with Miraebook Publishing Co through KL Management, Seoul Korea

สื่อดิจิทัลนี้ให้บริการดาวน์โหลดสำหรับผู้รับบริการตามเงื่อนไขที่กำหนดเท่านั้น

การทำซ้ำ ดัดแปลง เผยแพร่ ไม่มีวิธีใดๆนอกเหนือจากเงื่อนไขที่กำหนด

ถือเป็นความผิดอาญาตาม พรบ.ลิขสิทธิ์ และ พรบ.ว่าด้วยการกระทำความผิดเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์

เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ 978-616-18-5505-5

เจ้าของ ผู้พิมพ์/ผู้โฆษณา บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน)

กรรมการผู้อำนวยการใหญ่ ระริน อุทกะพันธุ์ ปัญจุรังโรจน์ • กรรมการผู้จัดการ อุษณีย์ วิรัตกพันธ์

ที่ปรึกษาสายงานสำนักพิมพ์ในเครือ อดิศักดิ์ จิระอร • บรรณาธิการอำนวยการ สิริกานต์ ผลงาม

บรรณาธิการบริหาร รัฐวรรณ พัฒนรัชตอดุล • บรรณาธิการ อัญชลี ปาลกะวงศ์ ณ อยุธยา

ผู้จัดการฝ่ายการผลิต อมรลักษณ์ เขียวกลิ่น • ศิลปกรรม ศิริพร เสนายอด • คอมพิวเตอร์ สุนิดา ภาวะทรัพย์

พิสูจน์อักษร อัมไพวรรณ ทองคง • ฝ่ายการตลาด กุลพัฒน์ บัวละออ



คำแนะนำนักพิมพ์

“ทำไมต้องมีความสุข”

อาจเป็นคำถามที่ฟังครั้งแรกแล้วรู้สึกขัดแย้งในใจและตอบได้ทันทีว่า “ไม่เห็นต้องสงสัย ในเมื่อความสุขเป็นเรื่องดีที่ใคร ๆ ก็ต้องอยากมีไม่ใช่หรือ” ถ้าอย่างนั้นลองเปลี่ยนคำถามเป็น

“อะไรที่ทำให้เรามีความสุข แล้วสิ่งนั้นเป็นความสุขของเราแน่ใช่ไหม”

หากลังเลกับคำตอบในข้อนี้ ไม่แน่ว่าเราอาจต้องทบทวนคำถามและตามหาคำตอบในข้อแรกอีกครั้ง หรืออาจต้องกลับไปเริ่มที่ เราให้ค่าความหมายของ “ความสุข” ว่าอย่างไร

บางคนยอมให้ความสุขเข้าถึงตนได้ง่าย จนอาจลืมนึกไปว่าความสุขที่เรามีอยู่นี้เป็นสุขที่หัวใจเราเต็มตื่นจริง ๆ หรือเป็นเพียงความสบายใจที่ได้เป็นที่ยอมรับในสายตาคนอื่น

บางคนปฏิเสธความสุขออกไป เพราะยังรู้สึกว่ามี ความทุกข์คาบเกี่ยวอยู่ในนั้น ทั้งที่อาจจะเป็นความสุขที่มาจากตัวตนอย่างแท้จริง

เรื่องของความรู้สึกไม่มีผิด ไม่มีถูก และไม่มีหน่วยวัด
ได้ เราแค่ต้องคอยทบทวน “ตัวตนเราคือใคร” “จุดลงตัว
แท้จริงของเราอยู่ตรงไหน” เหมือนกับที่นักเขียนอิชิงฮิโকা
ได้บอกไว้ในหนังสือเล่มนี้ว่า “ชีวิตคือการตั้งคำถามและ
หาคำตอบอยู่ตลอดเวลา”

ขอให้ทุกคนเจอคำตอบนั้นในเร็ววันนะ...

springbooks

สารบัญ

บทนำ • 2



บทที่ 1 ทำไมต้องมีความสุข

ไม่รู้ว่าการมีความสุข • 7

ทุกคำตอบอยู่ในตัวเรา • 9

ต้องหลับตาเท่านั้นถึงจะเห็นสิ่งที่คล้ายทะเล • 11

รู้สึกผิดที่มีความสุข • 12

คำนามครอบงำชีวิต • 15

ตั้งชื่อเพราะไม่อยากโดดเดี่ยว • 17

ผู้คนสานสัมพันธ์ แต่ความสัมพันธ์เป็นเพียงหนู่เกาะ • 19

โพล่งถ้อยคำที่ฟังคล้ายจริงใจแต่ไม่รับผิดชอบ • 21

คนดีที่แท้จริง • 23

เผยความรู้สึกแล้วฮึกเหิม • 25

ตัวตนที่มีค่าสะท้อนในสายตา • 29

ไม่ได้ห้ามเปรียบเทียบ • 31

อยากรักตัวเองแต่ไม่รู้จักตัวเอง • 33

สิ้นหวังกับเวลาที่ผ่านพ้น • 35

หายใจเพราะต้องมีชีวิต • 37

ความพยายามของฉัน มีแค่ฉันที่รู้ • 39

ช่วยไม่ได้ สุดท้ายสิ่งที่ได้ยื่นก็เป็นแค่คำพูด • 40
อันที่จริง ใจคนเราก็เหมือนกัน • 43
อย่าเปรียบเทียบกระทั่งความโสภะเสรี • 45
เอื้อคนเต็มกลืน • 47
กึ่งที่ตัวฉันก็ไม่มีคำอธิบาย • 51
โปรดมองฉันให้ลึกซึ้ง • 53
เคารพความกล้าหาญในกาลเวลา • 55
หาเหตุผลให้ความเกี่ยวกระพือ • 56
สุดท้ายจะเห็นสิ่งที่ไม่เห็น • 59
หากหาความสุขพลางผัดวันประกันพรุ่ง นั่นไม่ใช่ความสุขหรอก • 61
ความรู้สึกที่บริโภคความสุขคลุมเครือ • 63
ความสุขของคนละสิ่งที่เรากิด • 65

บทที่ 2 หากต้องเลือกระหว่างยอมเสียกับพัฒนา ขอเลือกตัวตนของฉัน

ชอบรรุความเป็นตัวเองตามที่ • 68
แม้หวักระหายก็จงเลือกให้ดี • 70
แค่เพราะเหมือนเดิม ไม่ได้หมายความว่าเหมาะสม • 73
ถ้ารู้สึกมีความสุขห้าสิบเอ็ดเปอร์เซ็นต์ ก็มีความสุขแล้วละ • 75
กำลังตั้งใจลงไป • 77
ประโยชน์ของช่องว่าง • 79
การเกิดซ้ำของความเสียใจต่อการหายไปและการมีอยู่ • 82
ตาย เกิด และมาถึงตรงนี้ • 84
ความบกพร่องและความโลก • 86
ถึงกับแคบแต่ก็สุขุม เพราะเป็นขั้นตอนแรกของการรักตัวเอง • 89
สูญเสียตัวเองเมื่อตรงไปตรงมา • 91
ไม่ผิดหากไม่เข้าใจ • 93
การไม่คิดมากนั้นยากเหลือเกิน • 94
กราบไม่ได้มีให้ลบ • 96
นิสัยอ่านผ่าน ๆ • 98
เพราะได้ยื่นมาจึงระงับ • 101
คนที่รู้จักมองความงามของสีสนและภาพวาด • 103
ช่วยรับรู้ความเสียใจของฉันแบบที่ฉันรับรู้ • 104



น้ำหนักของความเศร้า น้ำหนักของการปลอบใจ • 107
ใช้ชีวิตธรรมดาที่สมเป็นคน • 109
ใจหายปณิใจกับฤดูกาล • 111

บทที่ 3 เพราะทุกคนต่างอยู่ระหว่าง ตามหาความหมายเดียวจากหลากวิธี

ทุกคำถามมีความหมาย • 115
เพราะทุกสิ่งรวมเป็นจุดเดียว • 117
น้ำหนักกับอุณหภูมิ • 118
ช่วงเวลาที่ไม่ชัดเจน • 120
เราควรพยายามทำอะไรในวันหน้าบ้าง • 123
อย่าใช้ชีวิตไร้ค่า • 125
ต่างฝ่ายจะไม่แตกต่างเมื่อคิดว่าคนเราก็ต่างกันได้ • 127
การบรรยายและการเรียบเรียงตัวเราให้ชัดเจน • 129
ฉันคือตัวเอกเสมอ • 131
อารมณ์คือการตามหาจุดลงตัว • 132
ระหว่างการเติบโตและการเป็นผู้ใหญ่ • 135
ใช้สิ่งที่มองไม่เห็นเป็นข้ออ้าง • 137
คุณค่าของความชวนฝัน • 138
สุดท้ายนอกจาก “ฉัน” จะเป็นอะไรได้อีก • 140
ใช้ชีวิตโดยห้วนโหวให้เต็มที่ • 143
วัยแห่งประสบการณ์ • 145
อย่าพูดเยอะเกิน • 147
บางครั้งคำถามก็น่าซึ้งใจกว่า • 151
เพราะเปลี่ยนจิ้งมืออยู่ • 153
การยอมแพ้ที่กล้าหาญ • 154
แม้แต่คำว่า “ตามที่เป็น” ก็คือสิ่งที่ถูกสร้าง • 156
น้ำหนักของการมีอยู่ • 158
การปะติดปะต่อของจังหวะเวลา • 160
ยิ่งเวลาหรือสถานที่ห่างไกล ยิ่งไม่ใกล้ “ฉัน” • 162
ความสำคัญของความชัดเจน • 165
ปล่อยให้แตกต่างเมื่อแตกต่าง • 167



บทที่ 4 พยายามรักเพื่อให้รักคงอยู่

ศิลปะไม่ใช้การเรียบเรียงอารมณ์ • 171

ขอให้ไม่เสียเวลา • 173

สิ่งต่างๆ ที่เห็นต่างเป็นกระจก • 175

ความรักอยู่ตรงกลาง • 177

อยากรักโดยให้รักคงอยู่ • 178

ความรักที่ลบเหตุผลเพราะไม่อยากเสียไป • 180

ลดคำพ้องความหมาย • 183

เพราะนานาคำพูดอบอุ่นร่อยเรียงเป็นความรัก • 186

จุดอ่อนที่อยากให้อุปกรณ์ได้ • 188

คำว่า “กว่าที่คิด” ช่วงดีเหลือเกิน • 190

ไม่ต้องไปให้สุดก็ได้ • 193

กล่าวขอโทษโดยไม่มีเหตุผล • 194

คุณค่าของคลื่น • 197

แม้ยวบยกพร่องแต่ก็รู้สึกสุขสงบ • 199

ภาพรวมที่ไกลกว่าระยะสายตา • 200

ความรักมีจริงไหม • 202

ความรักที่เจอภายในเจ็ดจากว่า • 205

โปรดชื่นชมแม้สิ่งเล็กน้อย • 207

เธอกำลังทำได้ดี • 208

หากเป็นใจจริงๆอย่าฉัดฉาน • 212

แสงสว่างกับความมืดมิดนั้นไม่ต่างกัน • 215

ขอบคุณเสมอ • 217

รักได้กระทั่งคนที่เกลียดฉัน • 219

“ฉัน” มาจากความรัก • 221



บทส่งท้าย • 223

เกี่ยวกับผู้เขียน • 224

แต่คุณผู้ก่ลัดกลุ่มเพราะไม่รู้ว่ทำมื่อถึงก่ลัดกลุ่ม
เจ็บปวดจากคำพูดส่วเดชไม่เป็นเรื่อ
และหวั่นไหวจากอารมณ์รือยพัน



บทนำ

ผมเริ่มเขียนเพราะอยากรู้จักตัวเอง โดยเชื่อมาตลอดว่ายิ่งมีความคิดลึกซึ้งจะยิ่งเข้าถึงสิ่งที่ตัวเองเป็น ทว่าสุดท้ายความคิดก็ดำเนินซ้ำๆ ย้อนสู่จุดเดิม ถึงหาคำตอบให้ตัวเองเยอะเกินนับว่า “ฉันเป็นใคร” แต่แล้วก็ปฏิเสธย้อนถามใหม่ “ฉันเป็นใคร” “ฉันเกิดมาทำไม” นานเข้าก็สรุปเหมือนคนอื่น ๆ ว่า “เราเกิดมาเพื่อจะมีความสุข” “เราคือคนที่ต้องมีความสุข”

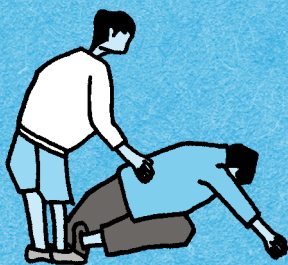
แต่แล้วก็ถูกคิดว่า “ทำไมต้องมีความสุขด้วยล่ะ”

ผมเคยเข้าใจว่าความสุขเกิดขึ้นเมื่อปัจจัยใด ๆ กลายเป็นจริง อย่างที่คนชอบพูดกันว่า ถ้าร่ำรวย ถ้ามีฝัน ถ้ามีคู่ครองที่ดีก็คงจะมีความสุข แต่พอคิดว่าความสุขอาจไม่ใช่การมีอะไรบ้าง อาจเป็นกระบวนการระหว่างทาง การพิจารณาใคร่ครวญของผมก็หยุดชะงัก

“ทำไมต้องมีความสุข...”

อาจจะยังบกพร่องนัก แต่ผมก็หาคำตอบให้คำถาม
ดังกล่าวได้พออยู่ได้ จึงอยากให้คนอ่านเห็นกระบวนการ
ค้นหาคำตอบที่ว่า หวังว่าทุกคนจะพบโอกาสตามหา
คำตอบต่อคำถาม “ทำไมต้องมีความสุข” ผ่านหนังสือเล่มนี้

บทที่ 1



ทำไมต้องมีความสุข

ก็อยากมีความสุข แต่ไม่รู้ว่าจะทำไ
ฉันต้องมีความสุขให้มากขึ้นด้วย



@lee.ss.96



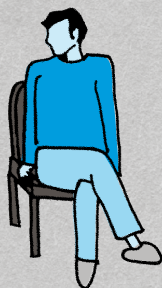
ไม่รู้ว่าทำไมต้องมีความสุข

“ทำไมเธอถึงมีชีวิตอยู่”

คนส่วนใหญ่ตอบว่า “เพราะความสุข” คำถามต่อมา คือ “ทำอะไรแล้วมีความสุข” ผู้คนคงตอบถึงปัจจัยต่างๆ เช่น เงิน ความรัก ความฝัน ฯลฯ แต่ความสุขเป็นคำตอบของคำถาม “ทำไมถึงมีชีวิตอยู่” แน่หรือ ความแคลงใจนี้ ทำให้คิดต่อเรื่อย ๆ “คนเราต้องมุ่งหน้าหาความสุขให้ได้ ด้วยหรือ” “ความสุขเป็นเป้าหมายขั้นสุดหรือ” “จำเป็น ต้องมีความสุขให้ได้ด้วยหรือ” “ความสุขเป็นกระบวนการ ตามหาเหตุผลของการมีชีวิตหรือเปล่า” สมองผมเต็มไปด้วยสารพันคำถาม จึงเริ่มจากพินิจถึงประเด็นสำคัญของความสุขเพื่อค่อยๆ จัดระเบียบความคิด ซึ่งสุดท้ายประเด็นสำคัญก็คือ “ตัวฉัน” ทำให้เริ่มต้นจากคำถาม “ตัวตนของ ฉันเป็นใคร” ใหม่อีกครั้ง

คนตั้งคำถาม
ควรรู้ทุกคำตอบ

หมายความว่า
ฉันก็ต้องรู้คำตอบของคำถามว่า
“ฉันเป็นใคร” จัณลี



@lee.ss.96



ทุกคำตอบอยู่ในตัวเรา

ชีวิตคือการตั้งคำถามและหาคำตอบอยู่ตลอดเวลา เราต่างใช้ชีวิตโดยตั้งคำถามและให้คำตอบกันไม่เคยว่างเว้น ตั้งแต่ประเด็นเรียบง่ายจนถึงประเด็นซับซ้อน อันที่จริงหลาย ๆ ครั้งคนเราก็ถามโดยมีคำตอบในใจไว้แล้ว ประมาณหนึ่ง คนถามปรับเปลี่ยนแต่งคำตอบในใจให้ ยิ่งสมบูรณ์ด้วยความคิดเห็นจากคนอื่น ฉะนั้นคำตอบของคำถาม “ฉันเป็นใคร” จึงอาจเป็นสิ่งที่เรารู้อยู่แล้ว คำถามอื่นเอื้อให้สำรวจลึกลงในตัวเองนี้ไม่มีใครให้คำตอบได้นอกจากเรา โครงร่างตัวตนของ “ฉัน” สร้างขึ้นประมาณหนึ่งจากพื้นเพที่เติบโตและคุณค่าน่าชื่นชมที่เราแต่ละคนแสวงหา แต่เพราะตัวแปรต่างๆ ที่หลากหลายและไม่เที่ยงในชีวิตทำให้สรุปคำตอบยากเย็น พอดคิดแบบนี้แล้ว บางทีการตามหาตัวเองที่ไม่ล้มลงจากตัวแปรเหล่านั้น อาจเป็นเหตุผลให้เรามีชีวิตอยู่ต่อไปก็ได้



ถามตัวเองซ้ำซาก “ฉันคือใคร”
จนกลืนไม่เข้าคายไม่ออก น่าสงสัย
ว่าฉันได้ระบายออกมาบ้างไหม
หากลืมตาครึ่งหนึ่งจะเห็นเป็นแค่บึง
ต้องหลับตาเท่านั้นถึงจะเห็นสิ่งที่
คล้ายทะเล แล้วก็ขบขันใจว่า “ที่ทำอยู่
จะมีประโยชน์อะไร!” ก่อนกลับสู่
จุดเดิม ซึ่งไม่ได้พ้นจากสภาพติดปกติ
แต่เป็นการรักษาสมดุลอย่างหนึ่ง

@lee.ss.96



ต้องหลับตาเท่านั้น ถึงจะเห็นสิ่งที่คล้ายทะเล

“ฉันคือใคร”

ผมเริ่มถามคำถามนี้ตลอดวัน เริ่มค้นตัวตน “ฉัน” โดยครุ่นคิดเจาะลึกถึงปัจจัยต่างๆ ทั้งพื้นเพชีวิต สภาพแวดล้อม ค่านิยม ฯลฯ หากยังไม่พบคำตอบง่ายๆ ก็ต้องทวนคำถามเดิมซ้ำเรื่อยไปจนกลืนไม่เข้าคายไม่ออก จู่ๆ ก็คิดว่า “ทำไมต้องทำขนาดนี้” แล้วก็ยิ่งห่อเหี่ยวเมื่อคิดต่อว่า “ใช้ชีวิตไปตามที่เป็นก็พอ ทำไมต้องเคี้ยวกรำตัวเองนัก” เพราะคำถามที่เคยมั่นใจว่ามีคุณค่าแน่ๆ กลับทำให้ทุกซบใจ อย่างไรก็ตาม สิ่งมีค่าไม่มีทางได้มาง่ายดาย ถึงต้องกล้ำกลืนก็เชื่อว่าเป็นขั้นตอนสู่คำตอบ จึงเริ่มหาสมดุลระหว่างความรื้อใจกับความเจ็บปวดทางกายเพื่อตอบคำถามนั้น