

howto

เมื่อโลกทึ้งใบหินหลิวให้ คุณละตอกย้ำดำดิ่งสู่ความสิ้นหวัง
หรือจะยืนหยัดเริ่มต้นใหม่ด้วยใจที่ไม่โทหวุ่น

When Things Don't Go Your Way

เมื่ออะไร ๆ ไม่เป็นไปอย่างใจคิด



Haemin Sunim เขียน นิฆานาถ พรหมสวัสดิ์ แปล
The International Bestseller

howto

When Things
Don't Go Your Way

เมื่ออะไร ๆ ไม่เป็นไปอย่างใจคิด

Haemin Sunim

เขียน

นิชานาถ พรหมสวัสดิ์

แปล

KUSH GRAPHIC

วาดภาพประกอบ

การอ่านดีจากรากหญ้าสู่สวรรค์



เมื่ออะไรๆ ไม่เป็นไปอย่างใจคิด




When Things Don't Go Your Way

howto

โน้ตบุ๊กบริษัทอมรินทร์ คอร์เปอร์เรชั่นส์ จำกัด (มหาชน)

378 ถนนรัชฎาภิบาล (บรมราชชนนี) เขตคลองสาน กรุงเทพฯ 10170

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

www.amarinbooks.com    @amarinbooks  Amarin HOW-TO

© 2018, 2024 by Haemin Sunim

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

No part of this book may be used or reproduced in any manner for the purpose of training artificial intelligence technologies or systems.

This edition published by arrangement with Penguin Life, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC

สื่อดิจิทัลนี้ให้บริการดาวน์โหลดสำหรับผู้ใช้บริการตามเงื่อนไขที่กำหนดเท่านั้น

การทำซ้ำ ดัดแปลง เผยแพร่ ไม่มีวิธีใดๆ นอกเหนือจากเงื่อนไขที่กำหนด

ถือเป็นความผิดอาญาตาม พ.ร.บ.ลิขสิทธิ์ และ พ.ร.บ.ว่าด้วยการกระทำความผิดเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์

เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ 978-616-18-8415-4

เจ้าของ ผู้พิมพ์/ผู้โฆษณา บริษัทอมรินทร์ คอร์เปอร์เรชั่นส์ จำกัด (มหาชน)

กรรมการผู้อำนวยการใหญ่ ศิริ บุญพิทักษ์เกษตร • กรรมการผู้จัดการ อุษณีย์ วิรัตน์พันธ์

รองกรรมการผู้จัดการ ศศกร วิวัฒนาสุทธิวงศ์ • ที่ปรึกษา อองอาจ จิระอร

ที่ปรึกษากลุ่มแอนฟิคชั่น มณฑิรา ภูพานันท์ • บรรณาธิการ อินทิรา ถิรตันติกุล

บรรณาธิการต้นฉบับ ชนาฉัตร ปรากฏะนันท์ • ผู้จัดการฝ่ายการผลิต อมรลัดกษณ์ เขยกลั่น

ศิลปกรรมปก สิริรัตนดา นวลนุ่น • ออกแบบรูปเล่ม เกศทิพย์ ไหมตดาด

คอมพิวเตอร์ รัชฎาการ ศรพรหมฉาย • พิสูจน์อักษร สิริรัตดา สุขทัศน์, ปุณยวิญญ์ พันธุ์แก้ว

คำนำสำนักพิมพ์

คุณเห็นด้วยกับคติพจน์สุดคลาสสิก “ความพยายามอยู่ที่ไหน ความสำเร็จอยู่ที่นั่น” หรือเปล่า

บางคนเห็นด้วย เพราะถ้าไร้ซึ่งความพยายามแล้ว ผลลัพธ์ก็คงไม่เกิด

ขณะที่บางคนอาจไม่เห็นด้วย เพราะมีหลายครั้ง ที่แม้จะพยายามสุดความสามารถแล้ว แต่ผลลัพธ์กลับไม่เป็นอย่างที่หวัง แถมความล้มเหลวที่เกิดขึ้นยังทำให้สูญเสียความเชื่อมั่นในตัวเองอย่างเล็งๆไม่ได้

ทว่า มีสิ่งหนึ่งที่ผู้คนมักไม่ได้ตระหนักถึง นั่นคือ ความล้มเหลวไม่ได้เกิดขึ้นมาเพื่อสร้างความเสียใจ หากแต่มีไว้เพื่อมอบบทเรียนอันล้ำค่าให้มนุษย์ได้พัฒนาเติบโตขึ้นไปอีกขั้นต่างหาก

สิ่งที่กล่าวมานี้สามารถพิสูจน์ได้ผ่านเรื่องราว
ประสบการณ์ส่วนตัวของพระเฮมิน ซึ่งแฝงไปด้วยข้อคิด
ที่ช่วยให้เราตั้งหลักรับมือกับสถานการณ์อันยากลำบาก
ด้วยทัศนคติที่โอบรับตัวเองมากขึ้น มีสติยิ่งขึ้น และ
เปี่ยมไปด้วยความหวังขึ้นมาอีกครั้ง

ขอเพียงเข้าใจว่าความพยายามทั้งหมดที่ทุ่มเทไปนั้น
ไม่ได้สูญเปล่าไปไหน

ถึงแม้ว่าผลลัพธ์จะยังไม่ใช่ แต่คุณกำลังอยู่บน
เส้นทางที่มุ่งหน้าสู่จุดหมายปลายทางที่ดีกว่าอย่างแน่นอน

howto

สารบัญ

บทนำ 1

บทที่ 1

เมื่ออะไร ๆ ไม่เป็นไปอย่างใจคิด

ไม่จำเป็นต้องรู้ลึกดี 6

ทำไมเราจึงไม่มีความสุข 28

ท่านคิดอย่างไรกับจักรวาล 52

บทที่ 2

เมื่อหัวใจเจ็บปวด

โปรดปฏิบัติตนอย่างอ่อนโยน! 62

ฤดูใบไม้ผลิจากไปแล้ว 86

ความจริงที่มีคือความเจ็บปวดของข้าพเจ้าเอง 108

บทที่ 3

เมื่อรู้สึกหมดไฟและไร้ความสุข

ความสุขเล็กๆ ที่แน่นอน	118
เคเรนเซีย ของท่านอยู่ที่ไหน	140
หาความสงบภายในจิตใจที่วุ่นวาย	160

บทที่ 4

เมื่อความเหงามาเยือน

เหตุใดเราจึงรู้สึกเหงา	168
ยุคใหม่แห่งการ “โดดเดี่ยวไปด้วยกัน”	192
มองความเหงาอย่างที่เป็น	210

บทที่ 5

เมื่อเผชิญกับความไม่แน่นอน

ความกล้าที่จะพูดว่า “ฉันทำไม่ได้”	218
ตัวตนทั้งสองภายในตัวข้าพเจ้า	240
จงรับฟังความเจ็บปวดในตัวท่านเสียก่อน	263

บทที่ 6

เมื่อยังไม่เกิดการตื่นรู้

วิถีทางของการอยู่ร่วมกันอย่างกลมกลืน	272
การค้นพบตัวตนที่แท้จริงของท่าน	292
เรื่องราวการเดินทางอันยิ่งใหญ่ของราวนด์	310





บทนำ

ชายวัยกลางคนอาศัยอยู่คนเดียวอย่างเปล่าเปลี่ยว ในหมู่บ้านเล็ก ๆ วันหนึ่งเขาได้ยินเสียงเคาะประตูและพบกับหญิงสาวผู้สง่างามอย่างน่าอัศจรรย์ใจยืนอยู่ตรงนั้น เธอสวมเสื้อผ้าที่ดงามและประดับตัวด้วยอัญมณีแสน สะดุดตา ชายผู้นี้หลงไหลในความงามและกลิ่นหอม ของเธอ เขาเอ่ยถามอย่างใจดีว่าเธอเป็นใคร เธอตอบว่า “ข้าคือเทพธิดาแห่งคุณธรรมอันดีงาม ข้ามาเพื่อประทาน ความร่ำรวย ความสำเร็จ และความรักอันยิ่งใหญ่ให้ แก่ท่าน” ด้วยความปลื้มปิติในถ้อยคำดังกล่าว เขาจึงรีบ เชิญเธอเข้าบ้าน อีกทั้งยังตระเตรียมอาหารเพื่อเลี้ยง เป็นเกียรติแก่เธอ

หลังจากนั้นไม่นาน ชายผู้นี้ก็ได้ยินเสียงเคาะประตู ขึ้นอีกครั้ง เมื่อเปิดรับ เขาเห็นผู้หญิงสวมเสื้อผ้าที่ขาด

รุ่งริ่งและสงกลินเหม็น เขาเอ่ยถามเธอว่ามาที่นี่ทำไม เธอตอบว่า “ข้าคือเทพธิดาแห่งธรรมอันเลวร้าย ข้ามา เพื่อนำพาความยากจน ความล้มเหลว และความ เดือดวายมาสู่ชีวิตของท่าน” ด้วยความหวาดกลัว ในถ้อยคำดังกล่าว เขาจึงร้องขอให้เธอออกไปเสีย แต่เธอ กล่าวว่ “ข้าติดตามพี่สาวฝาแฝดของข้าไปทุกที่ หากท่าน อยากรให้พี่สาวของข้าอยู่ที่นี่ ท่านต้องเชิญข้าเข้าไปด้วย” เขาถามเทพธิดาแห่งคุณธรรมอันดีงามว่านี่คือเรื่องจริง หรือไม่ เธอพยักหน้าและตอบว่า “เราอยู่คู่กัน ท่าน ไม่สามารถต้อนรับใครคนใดคนหนึ่งโดยไม่มีอีกคนได้”

เรื่องเล่าจากพระนิรวาณสูตรนี้ได้อธิบายว่า โชคดี มักจะนำไปสู่ความผิดหวังและความยากลำบากอันไม่คาดคิด ถึงแม้เราจะปรารถนาเพียงประสบการณ์ที่ดีในชีวิต แต่เรา ก็ไม่อาจหลีกเลี่ยงการเผชิญหน้ากับช่วงเวลาอันยากลำบาก ได้เช่นกัน อย่างไรก็ตาม ความท้าทายเหล่านี้ไม่ได้ ไร้จุดมุ่งหมาย ความท้าทายเหล่านี้คือโอกาสอันล้ำค่า ในการค้นพบตัวเอง ซึ่งจะนำไปสู่วุฒิภาวะทางอารมณ์และ การเติบโตทางจิตวิญญาณ ซึ่งระดับของวุฒิภาวะและ การเติบโตนี้มีสัดส่วนคล้องกับความรุนแรงของสถานการณ์ ที่เราเผชิญ เราได้เรียนรู้ที่จะอดทน กล้าหาญ มีเมตตา และมีความจริงใจจากความเจ็บปวดที่เราได้พบเจอ

หนังสือเล่มนี้ได้ดึงเอาการเดินทางส่วนตัวของข้าพเจ้าที่ผ่านอุปสรรคและความท้าทายมากมายมาใช้ นำไปสู่การไตร่ตรองอย่างลึกซึ้งและการเห็นคุณค่าในชีวิตของข้าพเจ้า ทั้งในฐานะครูสอนพุทธศาสนานิกายเซนและในฐานะมนุษย์คนหนึ่ง เนื้อหาทั้งหมดจะเล่าถึงช่วงเวลาที่ทำหายทางอารมณ์ ซึ่งประกอบด้วยสามบทความส่วนตัวที่เต็มไปด้วยเรื่องราวและคำแนะนำของข้าพเจ้า นอกเหนือจากบทความเหล่านี้ ท่านจะได้พบกับคอลเล็กชันบทประพันธ์สั้น ๆ ที่ลึกซึ้ง ซึ่งได้บันทึกช่วงเวลา “อะฮ่า” หรือประสบการณ์ “โหยย” ของข้าพเจ้า ข้าพเจ้าหวังว่าความคิดที่ตกตะกอนมานี้ จะมอบความสบายใจ ความหวัง และกำลังใจให้แก่คนที่กำลังเผชิญหน้ากับความยากลำบากในชีวิต ขอให้การเดินทางของท่านเต็มไปด้วยความรัก ความเมตตา รวมถึงช่วงเวลาแห่งการตื่นรู้เล็กๆ อีกมากมาย!



บทที่ 1

เมื่ออะไร ๆ

ไม่เป็นไปอย่างใจคิด

ไม่จำเป็นต้องรู้สึกดี

ท่านสามารถนั่งนิ่งๆ อยู่กับอารมณ์ที่ซับซ้อนได้หรือไม่ แทนที่จะพยายามหลีกเลี่ยงจากอารมณ์เหล่านั้นอย่างรวดเร็ว ท่านสามารถปล่อยให้อารมณ์เหล่านั้นอยู่กับตัวท่าน และเฝ้าดูอารมณ์นั้นค่อยๆ คลี่คลายในใจท่านได้หรือไม่

ข้าพเจ้ารู้ดีว่าการทำเช่นนั้นขัดกับสัญชาตญาณของเรา ที่จะหลีกเลี่ยงความรู้สึกไม่สบายใจด้วยทุกทางที่เป็นไปได้ แต่ข้าพเจ้าอยากให้คุณลองฝึกสัญชาตญาณของท่าน และปล่อยให้ความรู้สึกวุ่นวายใจนั้นไหลเวียนอยู่ในพื้นที่จิตใจของท่านสักหนึ่งหรือสองนาที เช่น ลองคิดว่า จะเกิดอะไรขึ้นหากท่านปล่อยให้ความรู้สึก ผิดหวัง โศกเศร้า หรือเจ็บปวดค้างคาอยู่ภายใน แทนที่จะตัดสินตัวเองที่รู้สึกเช่นนั้น หรือพยายามเบี่ยงเบน

ความสนใจของตัวเองด้วยการดูรายการโทรทัศน์ หรือ
ท่องโลกอินเทอร์เน็ต จะเป็นอย่างไรหากท่านเผชิญหน้า
กับความรูสึกนั้นตรงๆ และเฝ้าสังเกตความรูสึกขุนเคื่องใจ
นั้นโดยไม่ฝืนและไม่มื่อคติ

นานมาแล้วที่ความทุกขใจที่สุดของข้าพเจ้าคือ
ความกลัวการถูกทอดทิ้ง เมื่อใดก็ตามที่มีใครสักคนยกเล็ก
นัดกินมือเย็นในนาที่สุดท้าย ทิ้งให้ข้าพเจ้าอยู่คนเดียว
ในเย็นวันนั้นโดยไม่ได้คาดคิด หรือเวลาที่ข้าพเจ้าไม่ได้รับ
ข้อความตอบกลับภายใน 24 ชั่วโมงหลังจากส่งข้อความ
ไปหาเพื่อน ความกลัวการถูกทอดทิ้งจะถูกกระตุ้นขึ้นในใจ
ของข้าพเจ้า ข้าพเจ้าจะรูสึกถึงความเจ็บปวดจากความ
เดียวดายและความวิตกกังวล รวากับถูกทิ้งไว้ในทุ่งกว้าง
แล้วต้องเอาตัวรอดด้วยตัวเอง ข้าพเจ้ามักจะนึกถึง
สถานการณ์ที่เลวร้ายที่สุด ซึ่งรวมถึงการที่ผู้คนทอดทิ้ง
ข้าพเจ้าโดยไม่มีสัญญาณเตือนมาก่อน เมื่อถูกกระตุ้น
ข้าพเจ้าจะรูสึกถึงความว่างเปล่าอันมีมิติของการมีอยู่
ราวกับมันกำลังจะกลืนกินข้าพเจ้าเข้าไป ข้าพเจ้าจะ
หาทางหลีกเลี่ยงความรูสึกไม่สบายใจเหล่านี้ไปพร้อมๆ กับ
การดิ้นรนแสวงหาความปลอดภัยและการเชื่อมโยง

ข้าพเจ้ารู้สึกเปราะบางเล็กน้อยเมื่อเล่าเรื่องนี้ เพราะข้าพเจ้าเป็นชายวัยกลางคน และบังเอิญเป็นครูสอน พุทธศาสนานิกายเซนอีกด้วย แต่ก็เช่นเดียวกับครูทาง จิตวิญญาณหลาย ๆ ท่านในอดีต เส้นทางของข้าพเจ้า เริ่มต้นเนื่องจากความทุกข์ทางใจที่ส่วนตัวมาก ๆ ถึงแม้ ข้าพเจ้าจะนั่งอยู่บนเบาะนั่งสมาธิมานานหลายปี แต่ก็ ยังเป็นปริศนาว่าทำไมข้าพเจ้าถึงมีความกลัวการถูก ทอดทิ้งนี้ ในเมื่อพ่อแม่ที่รักได้เลี้ยงดูข้าพเจ้ามาอย่างดี และพวกท่านก็รักใคร่กันดี โชคร้ายที่หลังจากหนังสือของ ข้าพเจ้าประสบความสำเร็จ ทำให้ข้าพเจ้ามีชื่อเสียง ในเกาหลีใต้ ความกลัวการถูกทอดทิ้งก็เพิ่มมากขึ้น ข้าพเจ้ากลัวว่าวันหนึ่งผู้คนจะหันหลังให้และทอดทิ้ง ข้าพเจ้าไปตลอดกาลเพราะบางอย่างที่ข้าพเจ้าพูดหรือ ทำลงไป

แล้วข้าพเจ้าก็แปลกใจมากที่มันเกิดขึ้นจริง ๆ

ในช่วงฤดูหนาวปี 2020 ข้าพเจ้าตอบรับการไป ออกรายการโทรทัศน์เกาหลี ซึ่งเป็นสารคดีเกี่ยวกับ ชีวิตประจำวันของบุคคลที่มีชื่อเสียง เหมือนเช่นเคย ข้าพเจ้าเริ่มต้นวันด้วยการนั่งสมาธิและสวดมนต์ช่วงเช้าใน บ้านหลังเล็กที่ข้าพเจ้าอาศัยอยู่กับพ่อแม่สูงวัยมาห้าปีแล้ว

ข้าพเจ้าซื้อบ้านหลังนี้ให้พ่อแม่ด้วยเงินที่มาจากค่าลิขสิทธิ์หนังสือของตัวเอง จากนั้นก็ได้โอนกรรมสิทธิ์ให้กับคณะสงฆ์ของข้าพเจ้า อย่างไรก็ตาม หลังจากรายการออกอากาศ มีผู้คนกลุ่มเล็กๆ บางกลุ่มที่วิจารณ์ว่าข้าพเจ้าไม่ปฏิบัติตามคติสงฆ์เรื่อง “การไม่ครอบครอง” โดยไม่เข้าใจถึงความเป็นจริงที่แท้ของชีวิตพระสงฆ์ในเกาหลีใต้ พวกเราไม่มีเงินบำนาญหรือการรับประกันที่อยู่อาศัย พวกเราส่วนใหญ่ต้องดูแลตัวเอง

คนบางกลุ่มเริ่มปล่อยข่าวลือในโลกออนไลน์ว่าบ้านหลังนี้หุรหุราและกล่าวหาว่าข้าพเจ้าครอบครองรถเฟอร์รารี นี่เป็นเรื่องน่าหงุดหงิดเพราะบ้านหลังนี้เรียบง่ายที่สุดอยู่แล้ว และข้าพเจ้าไม่เคยมีแม้แต่ใบอนุญาตขับขี่ของเกาหลี ยิ่งไปกว่านั้น มีพระอาวุโสรูปหนึ่งซึ่งเป็นนักเขียนที่มีชื่อเสียงในเกาหลีเช่นกัน เขียนคำวิจารณ์ข้าพเจ้าไว้บนเฟซบุ๊กหลายต่อหลายโพสต์ ประณามข้าพเจ้าว่าเป็น “ปรสิต” และ “ผู้ให้ความบันเทิง” โดยไม่ได้มีความรู้เรื่องพุทธศาสนา “ที่แท้จริง” หลังจากนั้น สำนักข่าวหลักในเกาหลีทุกแห่งก็ทำให้โพสต์ของพระรูปนั้นเป็นหนึ่งในข่าวใหญ่ ดูเหมือนว่าจะต้องการให้ข้าพเจ้าออกมาโต้แย้งกับพระรูปนั้นในพื้นที่สาธารณะ และทำให้เป็นข่าวที่ฮือฮามากขึ้นอีก เมื่อข้าพเจ้าไม่ได้ตอบ

ผู้คนบนโลกออนไลน์อีกนับไม่ถ้วนต่างออกมาประณาม
ข้าพเจ้าเช่นเดียวกับที่พระอาวุโสรูปนั้นทำ

ชีวิตเคยมอบมะนาวให้ข้าพเจ้ามาแล้วหลายลูก
แต่ครั้งนี้ข้าพเจ้าได้รับมะนาวมากมายเกินกว่าจะคั้นเป็น
น้ำมะนาว¹ ได้ไหว ข้าพเจ้าตกใจ กัดฟัน และเจ็บปวด
อย่างสุดขีด ผันร้ายที่สุดของข้าพเจ้ากลายเป็นจริง
ข้าพเจ้ารู้สึกเหมือนถูกหักหลังโดยพี่น้องคณะสงฆ์ และ
ถูกทอดทิ้งจากคนที่เคยชื่นชมผลงานของข้าพเจ้ามาก่อน
น่าขันที่ข้าพเจ้าซึ่งเป็นผู้ก่อตั้งโรงเรียนสำหรับหัวใจ
ที่แตกสลาย (School of Broken Hearts) พบว่าตัวเอง
ต้องการการเยียวยาอย่างเร่งด่วน

เมื่อข้าพเจ้ายังใหม่กับการฝึกจิต ข้าพเจ้าจินตนาการ
อย่างไร้เดียงสา ว่าเส้นทางนี้เป็นหนึ่งในความสมบูรณ์แบบ
แบบทางศีลธรรม ที่ผู้ฝึกต้องกำจัดอารมณ์เชิงลบทั้งหมด
เช่น ความโกรธ ความเกลียด ความกลัว และความ

¹ มาจากสำนวน When life gives you lemons, make
lemonade. (เมื่อชีวิตมอบมะนาวให้ จงคั้นน้ำมะนาว) หมายถึง
เมื่อพบเจอกับสถานการณ์ที่ยากลำบาก จงแก้ไขสถานการณ์นั้นออกมา
ให้ดีที่สุด

ยึดติด ผลลัพธ์คือ ข้าพเจ้าข่มความรู้สึกเหล่านั้นไว้ โดยไม่รู้ตัว พร้อมกับแสร้งว่าได้ก้าวข้ามอารมณ์เหล่านั้นไปแล้ว อย่างไรก็ตาม เมื่อข้าพเจ้าเดินหน้าต่อไปบนเส้นทางแห่งจิตวิญญาณ ข้าพเจ้าได้ค้นพบเส้นทางที่เป็นผู้ใหญ่มากขึ้น ซึ่งเกี่ยวข้องกับภาระยอมรับทุกแง่มุมของตัวเอง รวมถึงสิ่งที่ดูมีเดมนและเป็นแง่ลบ ข้าพเจ้าผิดที่ทักท้อว่าการตื่นรู้ทางจิตวิญญาณสามารถบรรลุได้ด้วยการไม่ใส่ใจปัญหาทางอารมณ์ที่ยังไม่ได้แก้ไข หรือบาดแผลทางจิตใจ ข้าพเจ้าได้เรียนรู้ว่าปัญหาและบาดแผลเหล่านั้น เป็นบทเรียนทางจิตวิญญาณที่สำคัญยิ่ง ซึ่งต้องเรียนรู้ก่อนที่จะเข้าถึงการตื่นรู้ที่ลึกซึ้ง

เพื่อนสนิทและคนในครอบครัวหลายคนถามว่า ข้าพเจ้าเป็นอย่างไรบ้างในช่วงเวลาที่มีเดมนที่สุด ในตอนแรก ข้าพเจ้าตอบไปว่ารู้สึกดีกว่ที่คาดหวังไว้มาก แต่นั่นไม่จริงเลย ข้าพเจ้ารู้สึกด้านชาอยู่ภายในและรู้สึกหลงทางเป็นครั้งแรกในชีวิต ช่วงเวลานี้ได้กลายเป็นบททดสอบของจริงในการฝึกจิตของข้าพเจ้า

ดังนั้น แทนที่จะกดดันตัวเองให้รู้สึกดีขึ้น ข้าพเจ้าตัดสินใจอนุญาตให้ตัวเองรู้สึกไม่ดี ข้าพเจ้าขอร้องตัวเองให้โอบรับความรู้สึกทุกขีใจเหล่านี้ไว้และมองช่วงเวลานี้

ในแบบที่มันเป็น ข้าพเจ้าปล่อยให้ตัวเองรู้สึกถึงสิ่งที่อยู่ตรงนั้นจริง ๆ มากกว่าที่จะพยายามเปลี่ยนแปลงหรือวิ่งหนีจากมัน

เมื่อข้าพเจ้าให้พื้นที่กับอารมณ์ที่ยังไม่ได้จัดการ ไม่นานข้าพเจ้าก็สังเกตเห็นพลังแห่งความโกรธในร่างกายราวกับเปลวไฟอันแรงกล้า โดยเฉพาะบริเวณหน้าอกและลำคอ ข้าพเจ้ากรีดร้องอยู่ในห้องและปลดปล่อยความโกรธนี้ออกมาอีกด้วยการเขียนบันทึก การบำบัดจิตด้วยศิลปะการเคลื่อนไหว การปีนเขา และการพูดคุยกับเพื่อนที่ไว้ใจได้ หลังจากให้เกียรติความโกรธของตัวเองเป็นเวลาหนึ่งหรือสองเดือน ข้าพเจ้าก็ปล่อยให้ตัวเองรู้สึกถึงความโศกเศร้าและทุกข์ใจอย่างสุดแสน เพื่อเคารพส่วนหนึ่งของตัวเองที่รู้สึกเหมือนเพิ่งตายจากไป ข้าพเจ้าปล่อยให้อารมณ์ทั้งหมดที่อัดอั้นอยู่ภายในพรั่งพรูออกมาดังสายธารน้ำตา ในที่สุด หลังจากผ่านช่วงเวลาแห่งความโกรธ การเก็บตัว และการร้องไห้มาแล้ว ข้าพเจ้าพบว่าตัวเองได้เผชิญหน้ากับต้นตอของอารมณ์ตัวเอง นั่นคือความกลัว

ในสมุดบันทึก ข้าพเจ้าถามความกลัวว่าข้าพเจ้ากลัวสิ่งใด ตอนแรกความกลัวตอบว่า “ฉันกลัวว่าจะไม่สามารถดูแลคนที่พึ่งพาฉันได้ เช่น พ่อแม่ที่อายุ

มากแล้ว ลูกชายทุนหัว ที่มีผู้ช่วย ที่มั่งงาน และครอบครัว
ของพวกเขา” แล้วข้าพเจ้าก็ถามอีกครั้งว่า แท้จริงแล้ว
ข้าพเจ้ากลัวสิ่งใด หลังจากความเจ็บบั่นชั่วคราว ความ
ทรงจำในวัยเด็กของข้าพเจ้าก็ผุดขึ้นมาทันทีในขณะที่กำลัง
เขียนบันทึก

ข้าพเจ้าเป็นเด็กผู้ชายตัวน้อย ที่มองหาแม่อย่าง
สิ้นหวังในตลาดกลางแจ้งที่กว้างใหญ่ ข้าพเจ้าท่วมตัน
ไปด้วยความตื่นตระหนกและหวาดกลัวจนแทบสิ้นสติ
ขณะที่ข้าพเจ้ากำลังร้องไห้ มีผู้ใหญ่หลายคนเดินเข้ามาหา
และถามว่า “แม่หนูอยู่ไหน หนูพลัดหลงกับแม่หรือเปล่า”
จากนั้นหญิงชราท่าทางแปลก ๆ คนหนึ่งคว้ามือข้าพเจ้าและ
บอกว่าจะพาไปหาแม่ ข้าพเจ้าไปกับเธออย่างไม่เต็มใจนัก
เมื่อเราไปถึงบ้านของเธอ ข้าพเจ้าเจอแค่ชายคนหนึ่ง
ท่าทางน่ากลัว แต่ไม่เจอแม่ เมื่อสัมผัสได้ว่ามีบางอย่าง
ผิดปกติอย่างร้ายแรง ข้าพเจ้าจึงหนีออกทางประตูที่เปิดอยู่
และวิ่งกลับไปตลาดโดยเร็วที่สุดเท่าที่ทำได้ หลังจาก
ตระเวนทั่วตลาดอย่างร้อนรนอยู่พักหนึ่ง ในที่สุดข้าพเจ้า
ก็เจอแม่ที่กำลังตามหาข้าพเจ้าอย่างสิ้นหวังอยู่

ในที่สุดข้าพเจ้าก็เข้าใจว่าเพราะเหตุใดข้าพเจ้า
จึงกลัวการถูกทอดทิ้งมาโดยตลอด มันเกิดจากบาดแผล

ทางใจในวัยเด็กที่ถูกกดไว้ นานมาแล้วที่ข้าพเจ้าเมินเฉยต่อเด็กน้อยภายในที่หวาดกลัว ผู้ซึ่งถูกพรากจากความรัก ความอบอุ่น และความมั่นคงปลอดภัย ความว่างเปล่า มีดมืดที่ข้าพเจ้ารู้สึกนั้นเป็นตัวแทนของโลกอันน่ากลัวที่เด็กชายตัวน้อยพบว่าตัวเองอยู่โดยไม่มีแม่ ข้าพเจ้าได้เข้าใจว่าเหตุใดข้าพเจ้าต้องเผชิญหน้ากับฝันร้ายที่แย่มากที่สุดของตัวเอง ทั้งหมดเป็นส่วนหนึ่งของการเดินทางของข้าพเจ้า เพื่อจะได้พบกับเด็กชายตัวน้อยคนนั้นและทำความเข้าใจส่วนที่น่าสะพรึงกลัวเกินกว่าที่จะรับรู้ได้จนถึงตอนนี้ ข้าพเจ้าสูญหายใจเข้าลึก ๆ และพูดกับเด็กชายตัวน้อยว่า “ตอนนี้ฉันเห็นเธอแล้ว ฉันจะอยู่ตรงนี้กับเธอเสมอ และจะไม่มีวันทอดทิ้งเธอ ฉันจะยอมรับในสิ่งที่เธอเป็น และรักเธอหมดหัวใจ”

สิ่งต่าง ๆ มักไม่เกิดขึ้นในชีวิตเราเหมือนอย่างที่เราหวังไว้ เมื่อเราเผชิญกับผลลัพธ์ที่ไม่พึงประสงค์ เรามักประสบกับความทุกข์ใจ หากสิ่งนี้กำลังเกิดขึ้นกับท่านในตอนนี้ ไม่ว่าจะมันจะกดดันและน่ากลัวเพียงใด ข้าพเจ้าอยากให้รู้ว่าท่านสามารถผ่านพ้นพายุไปได้ ท่านแข็งแกร่งกว่าที่ท่านรู้สึกอยู่ ณ ตอนนี้ และฉลาดกว่าที่ท่านเชื่อ

เมื่อพายุสงบลงซึ่งมันจะผ่านไปอย่างแน่นอน
อย่าได้รู้สึกว่าเป็นต้องรีบลุกขึ้นทันทีและกลับไปสู่
จุดเดิมที่เคยอยู่มาก่อน จงให้เวลาตัวเองได้นั่งอยู่กับ
ความรู้สึกปัจจุบัน เมื่อท่านให้เวลาและพื้นที่กับอารมณ์
เหล่านั้น ท่านจะจัดการกับอารมณ์ได้อย่างง่ายดาย
และตั้งคำถามที่สำคัญ เช่น “ตอนนี้ฉันรู้สึกอย่างไร”
“อารมณ์ของฉันพยายามบอกอะไรกับฉัน” และ “ฉันได้
เรียนรู้อะไรจากประสบการณ์นี้” เมื่อเราตั้งคำถามเหล่านี้
ด้วยความอยากรู้มากกว่าการตัดสินตัวเอง เราจะได้เจอ
ความจริงเบื้องลึกเกี่ยวกับตัวเราเอง

กระบวนการนี้จะช่วยให้เราสงบนิ่งและตอบสนอง
อย่างชาญฉลาด แทนที่จะตอบโต้อย่างหุนหันพลันแล่น
เราจะได้กำหนดตัวตนที่เราเป็นจริง ๆ ใหม่อีกครั้งด้วย
วิธีการที่เราใช้รับมือกับความล้มเหลว จำไว้ว่าเรื่องราว
ที่ยิ่งใหญ่ที่สุดไม่ใช่เรื่องราวที่ทุกอย่างเป็นไปอย่างราบรื่น
ตามที่คาดไว้ แต่เป็นเรื่องราวของการเอาชนะความ
ยากลำบากและลุกขึ้นมาใหม่หลังจากล้มเหลว

เรายังเขียนหนังสือชีวิตของตัวเองไม่จบ ขอให้เรา
ได้เขียนหนึ่งในเรื่องราวที่มีความหมายที่สุดโดยไม่นึก
เสียดายทีหลัง



เกียรติยศที่ยิ่งใหญ่ที่สุดในการดำรงชีวิต
ไม่ใช่การไม่เคยล้ม
แต่เป็นการลุกขึ้นทุกครั้งที่เราล้มต่างหาก
— เนลสัน แมนเดลา



จงต้อนรับความเจ็บปวด
เพราะความเจ็บปวดจะทำให้ท่านมองเห็นความจริง
จงโอบรับความล้มเหลว
เพราะความล้มเหลวจะเป็นตัวกระตุ้นให้เติบโต
จงรักความว้าวุ่นภายในใจ
เพราะความว้าวุ่นจะนำไปสู่การค้นพบตัวเอง



เป็นความเจ็บปวดที่สอนบทเรียนชีวิต
ไม่ใช่ความสุข



ข้าพเจ้ารู้ว่า
ท่านรู้สึกเหงาเหลือเกินและหลงทางอยู่ในตอนนี้
แต่แม้กระทั่งในช่วงเวลาที่มีดมนที่สุด
ความรักจะนำทางท่านไป
ข้าพเจ้าจะไม่มีวันหมดศรัทธาในตัวท่าน



เช่นเดียวกับที่ความมืดทำให้มองเห็นดวงดาว
ท่านจะได้เห็นว่าใครคือเพื่อนแท้
ในช่วงเวลาที่มีดมนที่สุดของชีวิต



ตอนที่ท่านล้มในโรงภาพยนตร์ที่มีดสนิท
ให้ดวงตาของท่านได้ปรับการมองเห็นสักครู่
ก่อนจะลุกขึ้นยืน
เช่นเดียวกัน ถ้าชีวิตอัดท่านจนล้มลง
ให้เวลากับการจัดการอารมณ์นั้น
แล้วรอจนกว่าจะมองเห็นเส้นทางที่ชัดเจนเบื้องหน้า



เราจะสงบสุขกับสิ่งนั้น
เมื่อเราเข้าใจสิ่งนั้น



การจัดการกับอารมณ์คือการทำความเข้าใจความรู้สึก
โดยการรับรู้ถึงการมีอยู่ของความรู้สึก
และเข้าใจในสาเหตุปัญหา แล้วเราจะเจอวิธีที่ถูกต้อง
ในการจัดการกับความรู้สึกเหล่านั้น
แทนที่จะถูกควบคุมจากความรู้สึกเหล่านั้นโดยไม่รู้ตัว



อย่าได้รู้สึกขุ่นเคืองง่าย ๆ
เพราะคำพูดของผู้อื่นมักจะเป็นเพียงเงาสะท้อน
ของความรู้สึกและประสบการณ์อันจำกัดของเขาเอง
มากกว่าที่จะเป็นการประเมินค่าในตัวของท่าน
อย่างเป็นกลาง



เมื่อท่านตัดสินผู้อื่น
ท่านไม่ได้นิยามผู้อื่น
ท่านได้นิยามตัวท่านเอง
— ดร.เวย์น ดับเบิลยู. ไทเออร์



เมื่อท่านพูดถึงปัญหาของผู้อื่นจนเป็นนิสัย
ท่านจะติดอยู่ในคลื่นความสั่นสะเทือน
ที่ดึงดูดปัญหาเหล่านั้นเข้ามาในชีวิตของท่านเอง



บางคนอาจมองว่าความเปราะบางของท่าน
เป็นเรื่องกล้าหาญ
ในขณะที่ผู้อื่นอาจมองว่าใช้อารมณ์มากเกินไป
บางคนอาจมองว่าความมั่นใจของท่านนั้นมีเสน่ห์
ในขณะที่ผู้อื่นอาจมองว่าท่านเห็นแก่ตัวและหยิ่งยโส
บางคนอาจมองว่าบุคลิกที่ร่าเริงของท่านช่างน่าสนใจ
ในขณะที่ผู้อื่นอาจมองว่าน่ารำคาญและดูเสแสร้ง
จำไว้ว่าไม่มีประโยชน์อะไร
ที่จะพยายามทำให้ทุกคนพอใจ



ทางเดียวที่จะเลี่ยงคำวิจารณ์คือ
การไม่ทำอะไร ไม่พูดอะไร และไม่ทำอะไรเลย

—เอลเบิร์ต ฮับบาร์ด



จงยอมรับที่จะถูกเกลียด
เพราะไม่ว่าท่านทำอะไร
จะต้องมีคนที่ไม่ยอมรับในตัวท่านเสมอ
ดังนั้นแทนที่จะกังวลเกี่ยวกับคำวิจารณ์และการถูกปฏิเสธ
จงตัดสินใจตามความต้องการและคุณค่าที่ท่านยึดถือ
และใช้ชีวิตในรูปแบบที่ท่านเป็น



ข้าพเจ้าชอบตัวเอง
ที่อ่อนโยนและใส่ใจจากภายใน
สนใจในความเป็นอยู่ของผู้อื่น
และปรารถนาให้พวกเขาได้รับความรักและการปกป้อง