howto

# HOW TO THINK LIKE SOCRATES

# คิดแบบโสกราตีส

## เมื่อปรัชญาโบราณ กลายเป็นศาสตร์แห่งการใช้ชีวิตในโลกปัจจุบัน

โดนัลด์ เจ. โรเบิร์ตสัน เขียน
นที สาครยุทธเดช แปล

howto

# How to Think Like Socrates

## คิดแบบโสกราตีส

**โดนัลด์ เจ. โรเบิร์ตสัน**
เขียน

**นที สาครยุทธเดช**
แปล

การอ่านคือรากฐานที่สำคัญ

**คิดแบบโสกราตีส**

**How to Think Like Socrates**

howto

ในเครือบริษัทอมรินทร์ คอร์เปอเรชั่นส์ 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 Amarin HOW-TO**

HOW TO THINK LIKE SOCRATES
Text Copyright © 2024 by Donald J. Robertson
Published by arrangement with St. Martin's Publishing Group.
All rights reserved.

สื่อดิจิทัลนี้ให้บริการดาวน์โหลดสำหรับผู้รับบริการตามเงื่อนไขที่กำหนดเท่านั้น
การทำซ้ำ ดัดแปลง เผยแพร่ ไม่มีวิธีใดๆนอกเหนือจากเงื่อนไขที่กำหนด
ถือเป็นความผิดอาญาตาม พรบ.ลิขสิทธิ์ และ พรบ.ว่าด้วยการกระทำความผิดเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์

เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ 978-616-18-8462-8

---

เจ้าของ ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา บริษัทอมรินทร์ คอร์เปอเรชั่นส์ จำกัด (มหาชน)
กรรมการผู้อำนวยการใหญ่ ศิริ บุญพิทักษ์เกศ • กรรมการผู้จัดการ อุษณีย์ วิรัตกพันธ์
รองกรรมการผู้จัดการ ศศกร วัฒนาสุทธิวงศ์ • ที่ปรึกษา องอาจ จิระอร • ที่ปรึกษากลุ่มนอนฟิกชั่น มนทิรา ภูปากน้ำ
บรรณาธิการ อินทิรา ถิรตันติกุล • บรรณาธิการต้นฉบับ ชนากานต์ วังวิบูลย์
ผู้จัดการฝ่ายการผลิต อมราลักษณ์ เชยกลิ่น • ศิลปกรรมปก วรรณศิลป์ สุวิทยะเสถียร
ออกแบบรูปเล่ม สิริรัตนา นวลนุ่ม • คอมพิวเตอร์ นงนุช ศรีสุขโข
พิสูจน์อักษร ปุณยวิชญ์ พันธุ์แก้ว, ณัฐภรณ์ รัตนสถิตกุล

*แด่เฮกเตอร์ และคุณความดีแห่งบรรพบุรุษของท่าน*

# คำนำสำนักพิมพ์

คุณแน่ใจแล้วหรือว่า สิ่งที่ฟังมาจาก "ผู้รู้" ทั้งหลาย...มิใช่เพียงเงาลวงของความจริง

โสกราตีส นักปรัชญาผู้ยิ่งใหญ่แห่งเอเธนส์ไม่ได้มอบคำตอบสำเร็จรูปแก่ใคร แต่ทำหน้าที่เสมือน "ผู้ผดุงครรภ์ทางความคิด" ที่ช่วยให้ปัญญาอันแท้จริงถือกำเนิดจากภายในของเราเอง ด้วยความเชื่อว่าชีวิตที่ไม่ได้รับการทบทวนคือชีวิตที่ไม่คู่ควรแก่การมีอยู่ และการตั้งคำถามคือหนทางสู่เสรีภาพทางปัญญา

หนังสือเล่มนี้จะพาคุณเข้าสู่ "สนามฝึกความคิด" ที่ช่วยให้คุณท้าทายความเชื่อที่บิดเบือน และไม่ตกเป็นเหยื่อเสียงลวงของเหล่า "อินฟลูเอนเซอร์" ในโลกปัจจุบัน พร้อมเปิดประตูสู่มุมมองใหม่ของโสกราตีสในฐานะ "นักบำบัดทางความคิดคนแรก" ผู้ซึ่งวิธีการถาม - ตอบได้กลายเป็นรากฐานของจิตบำบัด CBT ที่ใช้กันอย่างกว้างขวางในทุกวันนี้

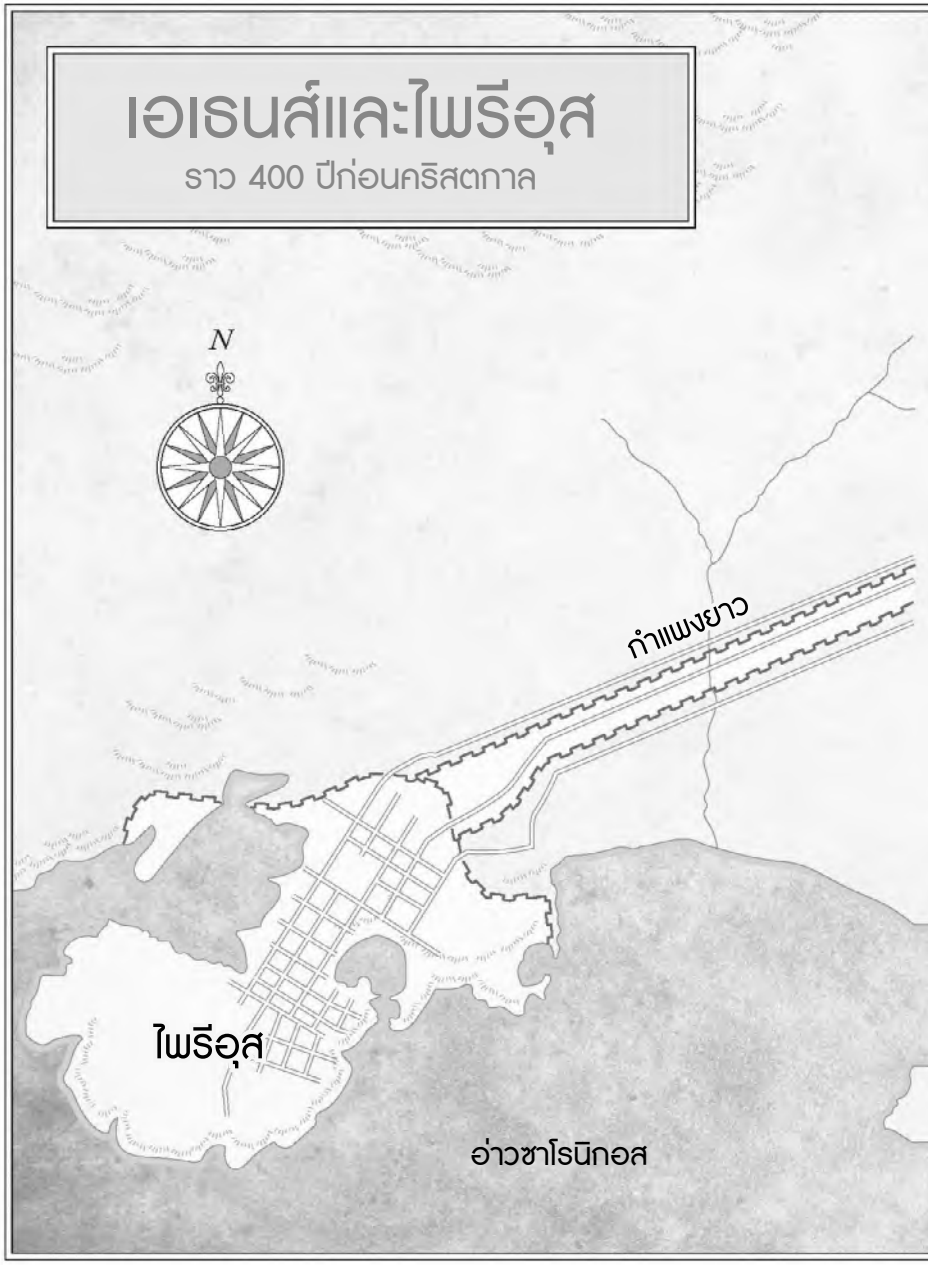
เพราะไม่ว่าโลกภายนอกจะเปลี่ยนแปลงเพียงใด มีเพียงปัญญาที่จะอยู่เคียงข้างและนำทางคุณไปสู่จุดหมายที่แท้จริง

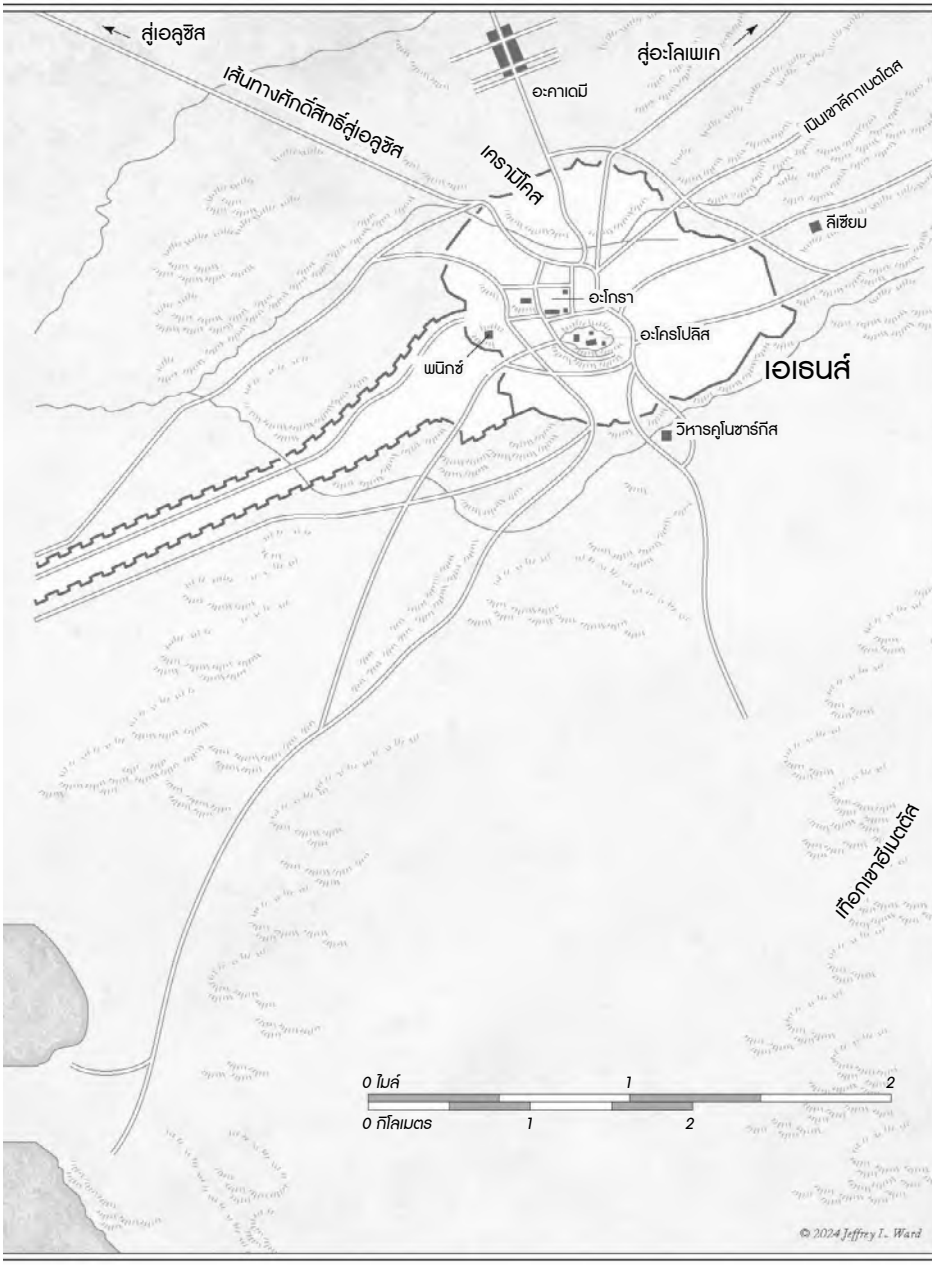
อย่าฝากชีวิตไว้กับคำชี้นำของคนอื่น – ถึงเวลาแล้วที่จะเริ่มต้นเดินทางสู่ปัญญาด้วยเข็มทิศของตัวคุณเอง

howto

# เอเธนส์และไพรีอุส

ราว 400 ปีก่อนคริสตกาล




สู่เอลูซีส
เส้นทางศักดิ์สิทธิ์สู่เอลูซีส
สู่อะโลเพเค
อะคาเดมี
เดินชาลีกาเบตโตส
เครามิโคส
ลีเซียม
อะโกรา
อะโครโปลิส
พนิกซ์
เอเธนส์
วิหารคูโนซาร์กีส
เทือกเขาฮีเมตตัส
0 ไมล์
1
2
0 กิโลเมตร
1
2
© 2024 Jeffrey L. Ward

เดลฟี
โคโรเนีย
เกาะยูเบีย
บีโอเตีย
เดเลียม
ธีบส์
อ่าวโครินธ์
ป้อมแห่งฟีลี
เอลูซิส
เมการา
เมการา
เอเธนส์
อัตติกา
โครินธ์
ซาลามิส
ไพรีอุส
เปโลปอนนีส
ไอกินา
อ่าวซาโรนิกอส
มันตีเนีย
อาร์กอส
0 ไมล์
50
0 กิโลเมตร
50
N
โธรีออย
เคร์คูรา
เมสซินา
มักนาไกรกิอา
เซเจสตา
ซิซิลี
กาตาเนีย
เลออนตินี
ซีรากูซา
0 ไมล์
100
200
0 กิโลเมตร
100
200

เมดิเตอร์เรเนียน
ราว 400 ปีก่อนคริสตกาล
ทะเลดำ
เธรส
ไบแซนเทียม
ช่องแคบบอสฟอรัส
มาซีโดเนีย
อัมฟิโปลิส
คัลกิดิกิ
โปติไดอา
แม่น้ำไอกอสโปตามี
เซสตอส
เฮลเลสปอนต์
ลัมป์ซากอส
คีซิกอส
อะบีดอส
เปอร์เซีย
เธสซาลี
มิติลีนี
หมู่เกาะอาร์กินูไซ
ซาร์ดิส คฤหาสน์
ของทิสซาเฟอร์นีส
สู่
อาณาจักร
ฟรีเจีย
บีโอเตีย
เอเธนส์
คลาโซเมเน
ไอโอเนีย
เอเฟซอส
โนเตียม
เปโลปอนนีส
เอลิส
ซามอส
มิลีตัส
เดลอส
ปีลอส
ดูรายละเอียดในภาพขยาย
สปาร์ตา
ลาโคเนีย
สฟักเตเรีย
เมลอส
© 2024 Jeffrey L. Ward

# สารบัญ

บันทึกจากผู้เขียน : ปัญหาโสกราตีส 1

บทนำ 6
1. การพิจารณาคดี 28
2. นักปรัชญาคนแรก 52
3. โสกราตีสสตรี 90
4. เทพพยากรณ์ของอพอลโล 118
5. ผู้ฉลาดที่สุดที่ยังมีชีวิต 144
6. ราชสีห์แห่งเอเธนส์ 179
7. สงครามเปโลปอนนีส 209
8. ภารกิจสู่ซิซิลี 250
9. การล่มสลายของเอเธนส์ 296
10. สามสิบทรราช 327
11. บทเพลงหงส์ 367

คำขอบคุณ 383
เกี่ยวกับผู้เขียน 384

# บันทึกจากผู้เขียน
# ปัญหาโสกราตีส

**ภาพของโสกราตีสในบทสนทนาของเพลโต มิได้เป็นบันทึกที่ถูกต้องทางประวัติศาสตร์ของฉากเหตุการณ์ บทสนทนา หรือคำกล่าวต่าง ๆ *แม้มิใช่บันทึก แต่ก็มิได้เป็นเพียงเรื่องที่แต่งขึ้น***

**— คาร์ล ยัสเปอร์ส**[1]

**โสกราตีสไม่เหมือนกับ**บุคคลสำคัญในประวัติศาสตร์ส่วนใหญ่ เพราะเขาเป็นที่รู้จักแก่เราหมู่มากผ่านการพรรณนาในแหล่งวรรณกรรม ซึ่งเชื่อกันว่าเป็นแบบ*กึ่งจริงกึ่งสมมติ* บทสนทนาโสกราตีส[a] ของเพลโตและเซโนฟอนน่าจะถูกเขียนขึ้นไม่นานหลังโสกราตีสเสียชีวิต ความจริงแล้วเพลโตและเซโนฟอนต่างยังหนุ่มเมื่อโสกราตีสเสียชีวิต และน่าจะอยู่กับเขาเพียงช่วงไม่กี่ปีหลังเท่านั้น แหล่งข้อมูลเก่าแก่ที่สุดเกี่ยวกับชีวิตของเขาคือบทละครเสียดสีที่เขียนโดยอาริสโตฟานีสชื่อ *เดอะคลาวด์ส* (*The Clouds*) ซึ่งจัดแสดงในช่วงชีวิตของโสกราตีส และได้วาดภาพของเขาออกมาแตกต่างไปมาก นอกจากนี้ยังมีบันทึกร่วมสมัยอื่น ๆ อยู่บ้าง ซึ่งส่วนใหญ่เป็นลักษณะตลกขบขัน และ

---

[1] K. Jaspers, 1962, 13. (ข้อความที่เป็นตัวเอนคือส่วนที่เพิ่มเข้ามา)

[a] Socratic Dialogues คือวรรณกรรมร้อยแก้วที่ตัวละครหลัก (มักเป็นโสกราตีส) สนทนาโต้ตอบกับบุคคลอื่น เพื่อสำรวจประเด็นทางปรัชญาหรือศีลธรรม โดยใช้การตั้งคำถามและหาเหตุผลแบบโสกราตีส

เกร็ดเล็กเกร็ดน้อยมากมายที่ยังคงน่าสงสัยในเชิงประวัติศาสตร์ โดยพบในงานเขียนของนักเขียนสมัยโบราณในศตวรรษต่อ ๆ มา โสกราตีสเป็นบุคคลที่มีตัวตนจริง เขาเป็นนักปรัชญาเอเธนส์ผู้มีชื่อเสียง อย่างไรก็ตาม แม้จะมีการกล่าวถึงเขาอยู่ในวรรณกรรมมากมาย แต่รายละเอียดหลายอย่างเกี่ยวกับชีวิตและความคิดของเขายังคงไม่แน่ชัด ความท้าทายในการแยกแยะความจริงจากเรื่องแต่งในแหล่งข้อมูลที่เรามี ซึ่งทำให้นักประวัติศาสตร์ปวดหัวมาตลอดหลายยุคหลายสมัยนั้น เป็นที่รู้จักในชื่อ “ปัญหาโสกราตีส” (Socratic Problem)

บทสนทนาเชิงปรัชญาของเพลโต ซึ่งเป็นแหล่งข้อมูลหลักของเรา ประกอบด้วยบทสนทนาจำนวนมากระหว่างโสกราตีสกับคู่สนทนาอื่น เนื้อหานี้อาจถูกแต่งขึ้นหรืออิงจากสิ่งที่โสกราตีสพูดไว้อย่างหลวม ๆ แม้ว่าฉากส่วนใหญ่จะเกี่ยวข้องกับบุคคลและสถานที่จริงก็ตาม และบางครั้งก็อ้างอิงถึงเหตุการณ์ทางประวัติศาสตร์จริงไม่ว่าจะโดยตรงหรือโดยอ้อม บทสนทนาของเซโนฟอนก็เป็นเช่นเดียวกันนี้ แม้จะไม่มากเท่าก็ตาม นักวิชาการบางคนเชื่อว่ารายละเอียดเกี่ยวกับชีวิตและปรัชญาของโสกราตีสสามารถสกัดออกมาได้จากบทสนทนาเหล่านั้น โดยต้องใช้ความระมัดระวังอย่างยิ่ง แต่นักวิชาการคนอื่น ๆ เช่น รอบิน วอเตอร์ฟีลด์ นักคลาสสิกผู้แปลงานมากมายของเพลโตและเซโนฟอน กลับไม่ได้มองเรื่องนี้ในแง่ดีนัก

> **บทสนทนาเหล่านี้อยู่ในจักรวาลสมมติที่เพลโตสร้างขึ้น โดยมีฉากคร่าว ๆ เป็นเอเธนส์ในศตวรรษที่ 5 และมีโสกราตีสเป็นศูนย์กลาง แต่มิได้ให้ความสนใจกับโลกภายนอกมากนัก[2]**

[2] Waterfield, 2023, xxxviii.

มีช่วงเวลาสำคัญหลายช่วงที่เป็นปัญหา แม้แต่คำประกาศอันโด่งดังของเทพเจ้าที่เดลฟีว่าไม่มีใครฉลาดไปกว่าโสกราตีส เราก็ไม่อาจระบุวันเวลาที่แน่ชัดได้ และไม่รู้ว่าเหตุการณ์นี้เกิดขึ้นก่อนหรือหลังเหตุการณ์สำคัญอื่น ๆ นักวิชาการบางคนปัดตกเรื่องนี้ว่าเป็นเรื่องแต่งขึ้นทั้งหมด อย่างไรก็ตามนี่ยังคงเป็นแกนกลางของ*เรื่องราว*ที่เราได้รับรู้เกี่ยวกับโสกราตีส

ดังนั้น เราจึงควรพิจารณาว่าบทสนทนาโสกราตีสของเพลโตและเซโนฟอนเป็นเรื่องสมมติเสียส่วนใหญ่[3] ทั้งสองใช้ตัวละครโสกราตีสเป็นเครื่องมือทางวรรณกรรม เพื่อจินตนาการว่าเขา*อา*จพูดอะไร*หาก* มีบทสนทนาเช่นนั้นเกิดขึ้นจริง ดังที่คาร์ล ยัสเปอร์ส นักปรัชญาในศตวรรษที่ 20 กล่าวไว้ว่า เราได้รับข้อมูลซึ่งขัดแย้งกันมากเสียจนอาจเป็นไปไม่ได้เลยที่จะสร้างภาพของบุคคลจริงขึ้นมาใหม่อย่างถูกต้อง อย่างไรก็ตาม เกร็ดเล็กเกร็ดน้อยที่เคยเล่าถึงโสกราตีสก็ควรค่าแก่การเล่าซ้ำอีกครั้งสำหรับผู้อ่านยุคใหม่ที่สนใจปรัชญาของเขา

หนังสือเล่มนี้จึงมีเนื้อหาเกี่ยวกับชีวิตของโสกราตีสใน*รูปแบบกึ่งนวนิยาย* ที่มี*การแต่งเติมให้เข้มข้น* ซึ่งออกแบบมาเพื่อให้เข้าถึงความคิดของเขาได้ง่ายขึ้น ขณะเดียวกันก็เน้นความเชื่อมโยงกับจิตวิทยาสมัยใหม่ด้วย ผมเชื่อว่านั่นคือวิธีที่ดีที่สุดซึ่งจะช่วยให้ผู้คนจำนวนมากที่สุดได้ประโยชน์จากเรื่องราวของเขา แม้เราจะต้อง "ละทิ้งโสกราตีสในเชิงประวัติศาสตร์" ไปบ้าง แต่สิ่งนี้ไม่ได้ขัดขวางเราจากการได้รับคุณค่าอย่างมหาศาลจากตัวละครทางวรรณกรรมนาม "โสกราตีส" ซึ่งส่งผ่านมาถึงเราจากแหล่งข้อมูลโบราณ

[3] ดู : ตัวอย่างเช่น Waterfield, 2023, 47.

แต่ผู้ที่ใจระย่อย่อมมิอาจตั้งอนุสรณ์แห่งชัยชนะ...ด้วยเหตุนี้ ท่านทั้งหลายจึงต้องเดินหน้าด้วยถ้อยคำอันองอาจ และวิงวอนขอแรงอำนาจแห่งเทพอพอลโลและหมู่มิวส์ เพื่อแสดงและสดุดีคุณธรรมแห่งชาวนครบรรพกาลของท่านเถิด

— เพลโต, *คริเตียส* (*Critias*), ตอนที่ 108c

# บทนำ

**79 ปีก่อนคริสตกาล** สามศตวรรษหลังการเสียชีวิตของโสกราตีส นักเดินทางจากโรมนามมาร์คุส ตุลลิอุส ซิเซโร ผู้เป็นรัฐบุรุษและนักปรัชญาเลื่องชื่อ มาเดินเยี่ยมชมอะคาเดมี (Academy) แห่งเอเธนส์ในยามบ่ายกับเหล่าสหาย[1] สำนักศึกษาซึ่งก่อตั้งโดยเพลโต ศิษย์ผู้มีชื่อเสียงที่สุดของโสกราตีสแห่งนี้ ถือเป็นสถาบันปรัชญาที่สำคัญที่สุดในประวัติศาสตร์ *อะคาเดมี* ทุกแห่งที่ตามมาล้วนใช้ชื่อนี้เป็นต้นแบบ เป็นเวลาหลายศตวรรษที่คนหนุ่มจำนวนมากหลั่งไหลมาที่นี่เพื่อซึมซับถ้อยคำของนักวาทศิลป์และนักปรัชญาผู้ยิ่งใหญ่ ขณะย่างเท้าไปกลับบนระเบียงหินอ่อนทาสีสดใส โดยมีเหล่านักกีฬาฝึกซ้อมอยู่ใกล้ ๆ ทั้งมวยปล้ำและวิ่งบนลู่ อย่างไรก็ตาม เมื่อซิเซโรและสหายมาถึง *พวกเขากลับพบว่าบริเวณนั้นเงียบสงัดวังเวงและร้างไร้ผู้คนโดยสิ้นเชิง*

ขณะพวกเขาเดินไปตามทางเดินว่างเปล่า เหล่าสหายต่างรู้สึกผูกพันลึกซึ้งกับอดีตอย่างแรงกล้าเกินกว่าที่ข้อความใด ๆ จะถ่ายทอด

---

[1] Cicero, *De Finibus*, 5.1.

ออกมาได้ คนหนึ่งกล่าวว่าสวนบ้านของเพลโตซึ่งอยู่ใกล้ ๆ นั้น ดูเหมือนจะ "นำชายผู้นั้นมาอยู่ตรงหน้าข้า" อย่างแจ่มชัดนัก

ซิเซโรรู้สึกว่าสถานที่เช่นนี้ ซึ่งครั้งหนึ่งบรรดานักปรัชญาผู้ยิ่งใหญ่เคยเข้ามาสำรวจธรรมชาติแห่งปัญญา แท้จริงแล้วขาดไร้ซึ่งสุ้มเสียงของพวกเขา เขาจินตนาการว่าอะคาเดมีเองก็กำลังโศกเศร้ากับความสูญเสียนั้น สหายของเขาต่างเห็นด้วยว่ารูปแบบของการรำลึกอดีตซึ่งพวกเขากำลังประสบอยู่อาจเป็นความรู้สึกที่ยังประโยชน์ได้หากมันกระตุ้นให้พวกเขาทำตามตัวอย่างที่บุคคลเช่นเพลโตและโสกราตีสวางไว้ ซิเซโรกล่าวว่า เราควรได้รับแรงบันดาลใจไม่เพียงแต่ในการเรียนรู้เกี่ยวกับปราชญ์ผู้ยิ่งใหญ่ในประวัติศาสตร์ในวิถีทางของปัญญาเท่านั้น แต่ยังควรรวมถึงการ*เลียนแบบ* วิถีชีวิตของพวกเขาด้วย

เพียงเจ็ดปีก่อนหน้านั้น พื้นที่ของอะคาเดมีซึ่งอยู่นอกกำแพงนครถูกทหารโรมันยึดครองและกวาดทำลายในช่วงที่จอมเผด็จการซุลลาปิดล้อมเอเธนส์อย่างโหดร้าย ป่าศักดิ์สิทธิ์ของที่นี่ถูกโค่นเพื่อนำไม้ไปใช้ทำเครื่องจักรสงคราม เทวสถานและห้องสมุดก็ถูกปล้นสะดม ดังนั้นอะคาเดมีจึงมีสภาพกึ่งทรุดโทรมในสายตาของซิเซโรและสหาย แม้ซุลลาจะสร้างความเสียหาย แต่การศึกษาปรัชญายังคงดำเนินต่อไปในเอเธนส์เป็นเวลาหลายศตวรรษ อย่างไรก็ดี เมืองแห่งนี้ก็ไม่เคยฟื้นคืนความรุ่งเรืองเช่นในอดีตอีกเลย

นับตั้งแต่สิ้นสุดยุคคลาสสิก การศึกษาปรัชญาได้เปลี่ยนจากวิถีชีวิตซึ่งเน้นการปฏิบัติจริงมาเป็นการศึกษาเชิงทฤษฎีและเน้นตำราเป็นหลัก ผู้คนไม่น้อยคร่ำครวญกับการเปลี่ยนแปลงนี้ เช่น ลอร์ดไบรอน[a]

---

[a] จอร์จ กอร์ดอน ไบรอน (George Gordon Byron, 6th Baron Byron) กวีเอกชาวอังกฤษในยุคโรแมนติก (ค.ศ. 1788 - 1824) ผู้มีผลงานโดดเด่นและชีวิตส่วนตัวที่เต็มไปด้วยสีสัน เป็นที่รู้จักจากบทกวีเรื่องยาวอย่าง *Childe Harold's Pilgrimage* และ *Don Juan* รวมถึงบทบาทในการสนับสนุนเอกราชของกรีซจนเสียชีวิตที่นั่น

ชาวอังกฤษผู้รักในความเป็นกรีก ซึ่งโศกเศร้ากับความเสื่อมถอยของเอเธนส์ และกับความทรงจำถึงโสกราตีส นักปรัชญาชาวเอเธนส์ผู้เป็นตัวอย่างอันสมบูรณ์ ซึ่งนับวันจะค่อย ๆ เลือนรางไป

ขณะที่ไบรอนรำลึกถึงการเฝ้าดูดวงตะวันเมดิเตอร์เรเนียนลับหายไปหลังทิวเขา เขาก็ร้องขึ้นมาว่า

*ในยามราตรีที่แสงส่องมาเพียงเลือนราง*
*เอเธนส์เอ๋ย! ณ ที่นี้ ปราชญ์ผู้ยิ่งใหญ่ของเจ้า*
*ลืมตาครั้งสุดท้าย*
*เหล่าศิษย์ผู้ประเสริฐเฝ้ามองแสงลาลับด้วยอาลัย*
*ปิดฉากวันสุดท้ายของมหาปราชญ์ผู้ถูกสังหาร!*[2]

แน่นอนว่าโสกราตีสไม่ได้ถูก "สังหาร" จริง ๆ โดยพลเมืองด้วยกัน ภาษาของไบรอนมุ่งแสดงนัยถึงความอยุติธรรมและการสูญเสียสุดเลวร้าย แม้โสกราตีสจะมีชื่อเสียงในฐานะปราชญ์ผู้ยิ่งใหญ่ที่สุดคนหนึ่งในประวัติศาสตร์ แต่คำสอนและเรื่องราวอันน่าทึ่งของชีวิตเขา ซึ่งเชื่อมโยงกับประวัติศาสตร์เหล่านั้น กลับไม่เป็นที่คุ้นเคยของคนส่วนใหญ่ ในปัจจุบัน แทบไม่มีใครอ่านบทสนทนาโสกราตีส ยกเว้นนักวิชาการคลาสสิกเพียงไม่กี่คน และอะคาเดมีของเพลโต ซึ่งเป็นแหล่งกำเนิดปรัชญาตะวันตกก็กลายเป็นซากปรักหักพังมานานกว่าพันปีแล้ว *แต่มันยังคงอยู่*

ผมวางมือลงบนผืนหญ้า หลับตาลง และจินตนาการว่าโสกราตีสและบรรดาสหายนักปรัชญาของเขายังคงอยู่ที่นี่ แสงแดดอุ่นอาบใบหน้า ผมได้กลิ่นฝุ่นไหม้เกรียมจากทางเดิน เคล้ากับกลิ่นหอม

---

[2] Byron, 1839, 193.

ของบรรดาไซเปรสและต้นสน เสียงสุนัขเห่า และเสียงร้องตะโกนของเด็ก ๆ ที่กำลังเล่นสนุก คนหนุ่มสาวมาออกกำลังกายที่นี่ วิ่งจ็อกกิ้ง กระโดดเชือก และฝึกศิลปะการต่อสู้

อะคาเดมีเคยเป็นหนึ่งในจิ*มเนเซีย* (gymnasia) หรือลานฝึกกีฬาของเอเธนส์โบราณ คุณยังสามารถเดินลงไปที่ซากปรักหักพังของ*ปาเลสตรา* (palaestra) หรือโรงฝึกมวยปล้ำ ซึ่งตั้งอยู่กลางสวนที่ปัจจุบันรู้จักกันในชื่ออะคาดิเมียปลาโตโนส (Akadimia Platonos) แมวจรเดินเตร่ไปมาตามซากปรักหักพังแทนที่บรรดานักปรัชญาเรืองนาม เพลโตเคยอาศัยอยู่ไม่ไกลจากบริเวณนี้และสอนปรัชญาที่นี่ บ้านของเขาน่าจะอยู่ในระยะเดินถึง ทางทิศตะวันออกเฉียงเหนือใกล้กับเนินเขาโคโลนัส หลังจากเขาเสียชีวิต ร่างของเขาถูกฝังไว้ที่ใดที่หนึ่งในละแวกนี้ บางทีอัฐิของเขาอาจยังคงอยู่ที่นี่ ตรงไหนสักแห่งใต้เท้าผม

เมื่อใดก็ตามที่ผมต้องการสัมผัสเชื่อมโยงกับปรัชญาโบราณ ผมจะทำตามอย่างซิเซโร คือมาเยือนพื้นที่ของอะคาเดมีแห่งเอเธนส์โบราณ ผมมักรำลึกถึงคำกล่าวของเขาเกี่ยวกับนักคิดผู้ยิ่งใหญ่ซึ่งครั้งหนึ่งเคยเดินอยู่ที่นี่ ความย้อนแย้งคือ การจดจ่ออยู่กับการไม่มีอยู่ของพวกเขานั้น กลับทำให้พวกเขาดูมีตัวตนมากขึ้น ผมจินตนาการว่าซิเซโรเองก็อาจเดินเลี้ยวหัวมุมออกมาได้ทุกเมื่อ โผล่มาจากหลังพุ่มไม้ขณะกำลังสนทนาลึกซึ้งกับสหายของเขา ไม่นานก็จะตามมาด้วยซีโน ผู้ก่อตั้งสำนักปรัชญาสโตอิก (Stoicism) ไดโอจีนีสแห่งลัทธิซีนิก (Cynic) อาริสโตเติล เพลโต หรือแม้แต่โสกราตีส เราได้รับการบอกเล่าว่าพวกเขาเหล่านี้ล้วนเคยมาเหยียบที่นี่

แม้จะกลายเป็นซากปรักหักพังไปแล้ว แต่จิตวิญญาณของอะคาเดมียังคงอยู่ คอยเตือนใจเราถึงช่วงเวลาที่ปรัชญาคือการเดินทางร่วมกัน มิใช่เพียงแค่การฝึกฝนทางวิชาการเท่านั้น หนังสือเล่มนี้เป็นการแสวงหาภูมิปัญญาร่วมสมัยแห่งโสกราตีสและความเชื่อมโยง

ที่นำมาใช้ได้กับชีวิตประจำวันของเรา โดยปรารถนาจะจุดประกายความรู้สึกว่า จะเป็นอย่างไรหากเราได้มาเดินอยู่ที่นี่ สนทนากับโสกราตีสและเหล่าสหายนักปรัชญาของเขา

การพบกับปรัชญาใน*ครั้งแรก* ของผมต่างออกไปมาก ตอนนั้นผมอายุประมาณสิบเจ็ดปี อาศัยอยู่ที่สกอตแลนด์ เมื่อบังเอิญไปเจอหนังสือ*รีพับลิก* (*Republic*) ซึ่งเป็นผลงานชิ้นเอกของเพลโต ขณะกำลังส่องดูหนังสือบนชั้นหนังสือของคนไม่รู้จัก นี่คือบทสนทนาที่ยาวที่สุดของเพลโตซึ่งมีโสกราตีสเป็นตัวละครหลัก บทสนทนายาวสิบบท เล่าถึงโสกราตีสซึ่งกำลังถกเถียงเรื่องธรรมชาติของความยุติธรรมและรัฐการเมืองในอุดมคติกับ “สหายปราศรัย” (คำที่ใช้เรียกผู้เข้าร่วมในการสนทนา) อีกหลายคน

*รีพับลิก* เปิดฉากด้วยโสกราตีสเอ่ยกับสหายสูงวัยว่า เขาคิดว่าชีวิตคือการเดินทาง เขากล่าวว่าเราควรพยายามเรียนรู้ให้มากที่สุดจากเพื่อนร่วมทางผู้เคยประสบกับสิ่งที่รออยู่เบื้องหน้ามาแล้ว ตอนที่ผมอ่านหนังสือเล่มนี้ ผมนึกกระตือรือร้นอยากรู้ว่าโสกราตีสจะสอนอะไรเกี่ยวกับการเดินทางในชีวิตของตัวผมเองได้บ้าง สิ่งที่ดึงดูดความสนใจผมมากที่สุดคือการที่เขาเน้นไปยังคำถามพื้นฐานเกี่ยวกับธรรมชาติแห่งปัญญาและเป้าหมายของชีวิต สำหรับผมแล้ว สิ่งเหล่านี้เป็นแนวคิดที่ผู้ซึ่งไม่ใช่นักปรัชญาส่วนใหญ่มักหลีกเลี่ยงที่จะคิดถึง จนกว่าพวกเขาจะเผชิญหน้ากับความตายหรือสูญเสียคนใกล้ชิดไป

การพบกับโสกราตีสครั้งแรกในบทสนทนาของเพลโตได้หล่อหลอมเส้นทางชีวิตของผม ไม่กี่ปีต่อมา ผมเข้าเรียนที่มหาวิทยาลัยอเบอร์ดีน (University of Aberdeen) เพื่อศึกษาเพลโตซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของปริญญาด้านปรัชญา หลังจบปริญญาใบแรก ผมก็เริ่มทำวิจัยระดับปริญญาโทด้านจิตบำบัด แทนที่จะเข้าสู่อาชีพนักวิชาการ ผมกลับเลือกเส้นทางด้านการรักษา และในที่สุดก็ได้เป็นนักบำบัดพฤติกรรม

ทางความคิด (Cognitive Behavioral Therapist) ที่เชี่ยวชาญด้านโรควิตกกังวล (Anxiety Disorders) และด้วยอิทธิพลจากการได้พบกับโสกราตีสในครั้งแรกอีกเช่นกัน ที่ทำให้ผมเริ่มศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างจิตบำบัดสมัยใหม่กับแนวคิดตั้งต้นในยุคโบราณ โดยเฉพาะจากนักปรัชญาสโตอิก ซึ่งเน้นย้ำและพัฒนาแง่มุมการบำบัดด้วยปรัชญาโสกราตีสให้ก้าวหน้ายิ่งขึ้น

แนวคิดสำคัญที่สุดบางประการของลัทธิสโตอิกก็ได้รับมาจากโสกราตีส บรรดาผู้บุกเบิกการบำบัดพฤติกรรมทางความคิด (Cognitive Behavioral Therapy - CBT) มักอ้างถึงคำกล่าวอันโด่งดังของเอพิคทีตัส นักปรัชญาสโตอิก ว่า "ผู้คนมิได้เป็นทุกข์เพราะเหตุการณ์ หากแต่เป็นทุกข์เพราะความคิดเห็นที่พวกเขามีต่อเหตุการณ์นั้น ๆ"[3] แนวคิดเดียวกันนี้พบได้ในบทสนทนาโสกราตีสซึ่งมีมาก่อนยุคของเอพิคทีตัสถึงสี่ศตวรรษ[4] ความเข้าใจพื้นฐานเกี่ยวกับธรรมชาติของอารมณ์นี้นำเราไปสู่การนำเหตุผลมาใช้เป็นเทคนิคการบำบัด เพราะมันบอกเป็นนัยว่าเราควรตั้งคำถามกับสมมติฐานที่ทำให้เราทุกข์ใจ หากเราต้องการให้อาการของตัวเองดีขึ้น

มีเทคนิคมากมายที่สามารถนำมาใช้เพื่อเปลี่ยนแปลงความคิดและความเชื่อ หรือที่นักจิตวิทยาเรียกว่า "การรับรู้" (cognition) ของเราได้ กล่าวอย่างง่าย ๆ ก็คือ เป้าหมายของ CBT คือการแทนที่การรับรู้ที่ไม่สมเหตุสมผลและไม่เป็นผลดีต่อสุขภาพ ด้วยการรับรู้ที่สมเหตุสมผลและดีต่อสุขภาพ วิธีที่เด่นชัดเจนอย่างหนึ่งคือการถามคำถาม เช่น

---

[3] Epictetus, *Enchiridion*, 5.

[4] ตัวอย่างเช่น ใน *Republic* เล่ม 1 ของเพลโต ที่เคฟาลัสกล่าวถึงบทบาทของเจตคติในการกำหนดประสบการณ์ของเราในการมีอายุ และใน *Memorabilia* ของเซโนฟอน ซึ่งโสกราตีสกล่าวกับแคเรกราตีส (2.3) ว่ามุมมองของเขาทำให้เขาโกรธพี่ชายและแสดงให้ลัมโปรคลีส (2.2) เห็นว่าวิธีคิดของเขาเกี่ยวกับแม่ทำให้เขาหงุดหงิด

- มีหลักฐานอะไรสนับสนุนความคิดนั้น
- การมองสิ่งต่าง ๆ ในลักษณะเช่นนั้น นำไปสู่ผลลัพธ์อย่างไร
- คนอื่น ๆ อาจมองสถานการณ์นั้นแตกต่างออกไปอย่างไรได้บ้าง

แอรอน ที. เบ็ค หนึ่งในผู้ก่อตั้ง CBT กล่าวว่า เขาได้พบแนวคิดนี้ครั้งแรกระหว่างกำลังศึกษาหนังสือ*รีพับลิก* ของเพลโตในวิชาปรัชญาที่มหาวิทยาลัย[5] "การตั้งคำถามแบบโสกราตีส" ในลักษณะนี้ต่อมาได้กลายมาเป็นแนวทางหลักของรูปแบบการบำบัดที่เขาใช้ ปัจจุบันมีการศึกษาวิจัยนับไม่ถ้วนที่แสดงให้เห็นว่าเทคนิคการบำบัดทางความคิดในลักษณะนี้ ซึ่งมุ่งเป้าไปยังความเชื่อที่บกพร่อง สามารถช่วยผู้ที่ทุกข์ทรมานจากภาวะซึมเศร้าทางคลินิก[b] โรควิตกกังวล และปัญหาทางอารมณ์อื่น ๆ อีกมากมายได้

ในฐานะนักบำบัดหนุ่มฝึกหัด ผมรู้สึกทึ่งมากที่ได้เจอบทสนทนากรีกโบราณเมื่อครั้งที่โสกราตีสกำลังทำบางสิ่งซึ่งผมได้เพียงแต่เรียกว่าเป็นต้นกำเนิดของการบำบัดทางความคิด บางครั้งเขาทำตัวเหมือนที่ปรึกษาด้านความสัมพันธ์หรือนักจิตบำบัดครอบครัว ด้วยการช่วยเหลือมิตรสหายและแม้แต่สมาชิกในครอบครัวเขาเอง ในการแก้ไขความขัดแย้งระหว่างบุคคล ผมสงสัยว่าทำไมไม่มีใครเคยบอกผมว่า

---

[5] Jules Evans, "RIP Aaron Beck, founder of CBT and reviver of the Stoics' cognitive approach to therapy." (อุทิศแด่ แอรอน เบ็ค ผู้ก่อตั้งการบำบัดทางความคิดและพฤติกรรม และผู้ฟื้นคืนแนวทางการบำบัดแบบการคิดตามแนวสโตอิก)

[b] Clinical Depression หมายถึง โรคซึมเศร้าหลัก (Major Depressive Disorder) เป็นภาวะทางอารมณ์ที่รุนแรงและต่อเนื่องกว่าความเศร้าทั่วไป มีอาการสำคัญหลายอย่างต่อเนื่องอย่างน้อย 2 สัปดาห์ และส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวัน จำเป็นต้องได้รับการวินิจฉัยและรักษาจากแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิต

โสกราตีสทำจิตบำบัดเชิงความคิดมาเกือบสองพันห้าร้อยปีก่อนที่สิ่งนี้จะถูกคิดค้นขึ้น

ยกตัวอย่างเช่น ครั้งหนึ่ง ลัมโปรคลีส บุตรชายรุ่นหนุ่มของโสกราตีสกำลังบ่นซานทิปปี ผู้เป็นมารดาปากร้ายของเขา และเป็นภรรยาสาวอารมณ์ร้อนของนักปรัชญา[6] ผมรู้สึกว่าโสกราตีสดูจะตั้งคำถามกับบุตรชายได้อย่างมีชั้นเชิงเหลือเชื่อ เขาจัดการจนลัมโปรคลีสยอมรับว่าความจริงแล้วซานทิปปีเป็นมารดาที่ดี เป็นผู้ที่ห่วงใยเขาอย่างแท้จริง อย่างไรก็ตาม เด็กหนุ่มยืนกรานว่าเขายังคงทนความจู้จี้จุกจิกของมารดาไม่ได้ หลังจากถกเถียงกันสักพัก โสกราตีสก็ถามคำถามเชิงบำบัดซึ่งผมมองว่าเฉียบแหลมมากว่า *นักแสดงในโศกนาฏกรรมจะขุ่นเคืองใจหรือไม่ เมื่อตัวละครอื่นดูหมิ่นและด่าทอพวกเขา* โสกราตีสกล่าวว่า คนเหล่านั้นใช้คำพูดแย่ยิ่งกว่าซานทิปปีเสียอีก

ลัมโปรคลีสคิดว่านั่นช่างเป็นคำถามที่โง่เขลา แน่สิว่าพวกเขาย่อมไม่ขุ่นเคือง แต่นั่นเพราะพวกเขารู้ว่าแม้ภายนอกจะดูเป็นอย่างไร แต่ในความเป็นจริงแล้วนักแสดงคนอื่น ๆ ไม่ได้ตั้งใจจะทำร้ายพวกเขาเลย! มันเป็นเพียงการสมมติขึ้น ถูกต้องแล้ว โสกราตีสตอบ แต่เมื่อครู่เจ้าไม่ได้ยอมรับหรอกหรือว่า เจ้าก็ไม่เชื่อว่ามารดาตั้งใจจะทำร้ายเจ้าจริง ๆ เช่นกัน

ผมจะปล่อยให้คุณขบคิดถึงบทสนทนานี้ต่อไป ผมหวังว่าคุณจะสังเกตเห็นว่าด้วยคำถามง่าย ๆ ไม่กี่ข้อ โสกราตีสได้ช่วยให้ลัมโปรคลีสพิจารณาความโกรธของเขาจากมุมมองซึ่งแตกต่างออกไปโดยสิ้นเชิงได้อย่างไร เมื่อสมมติฐานที่กระตุ้นความโกรธของเราเริ่มดู*น่าสงสัย*สำหรับตัวเรา ความคิดของเราจะยืดหยุ่นมากขึ้น และเราอาจเริ่มหลุดพ้นจากการถูกอารมณ์ที่ไม่ส่งผลดีต่อสุขภาพควบคุม สิ่งที่ครั้งหนึ่ง

---

[6] Xenophon, *Memorabilia*, 2.2.

เคยดูชัดเจน บัดนี้กลับดูไม่แน่นัก แท้จริงแล้ว บทสนทนาสั้น ๆ ที่เกิดขึ้นระหว่างทั้งคู่ สรุปแก่นที่เกิดขึ้นซ้ำ ๆ ของปรัชญาของโสกราตีสได้นั่นก็คือ *เราจะแยกแยะระหว่างสิ่งที่ปรากฏและความเป็นจริงในชีวิตประจำวันได้อย่างไร*

โสกราตีสแสดงให้เห็นถึงความสามารถอันน่าทึ่งในการบำบัดทางจิตวิทยาสำหรับปัญหาทั่วไปอย่างความหงุดหงิดของเด็กชายวัยรุ่นต่อแม่ผู้จู้จี้จุกจิกของเขา ขณะเดียวกันก็ตั้งคำถามเชิงปรัชญาอันลึกซึ้งยิ่งขึ้นได้ สิ่งนี้ชวนให้ผมหลงใหลนัก เพราะแม้ว่า CBT จะได้ผลดีมากแน่นอน แต่ผมสังเกตเห็นว่าผู้รับการบำบัดหลายคนยังคงต้องการมากกว่านั้น เช่นเมื่อคุณตระหนักได้ว่า ความเชื่ออันไม่สมเหตุสมผลมีบทบาทสำคัญต่อปัญหาทางอารมณ์ของคุณมากกว่าที่เคยคิดไว้ แล้วจะเกิดอะไรขึ้นต่อไป ควรมี*ปรัชญาชีวิต* สักอย่างที่อิงตาม หรืออย่างน้อยก็สอดคล้องกับข้อมูลเชิงลึกพื้นฐานของการบำบัดทางจิตวิทยาสมัยใหม่หรือไม่

โสกราตีสก็เช่นเดียวกับนักปรัชญาโบราณส่วนใหญ่ ผู้มองว่าการแสวงหาปัญญาและคำมั่นเรื่องความสมบูรณ์ทางอารมณ์เป็นเหรียญสองด้าน เขายืนกรานว่าภารกิจซึ่งตนรับช่วงมาในนามอพอลโลเทพแห่งการเยียวยา ไม่เพียงแต่เป็นปรัชญาเท่านั้น แต่ยังเป็น*การบำบัด* ด้วย วิธีการตั้งคำถามอันเป็นเอกลักษณ์ของเขามีจุดมุ่งหมายเพื่อเป็นยาแก้ เพื่อช่วยรักษาเราจากปัญหาเลวร้าย อันเป็นรูปแบบหนึ่งของความเย่อหยิ่งทางปัญญาที่ทำให้เราตาบอดและสับสนกับค่านิยมของตนเอง เราดำเนินชีวิตส่วนใหญ่โดยทำตัวราวกับว่าเรารู้หรือไม่จำเป็นต้องรู้ว่าเป้าหมายของเราควรเป็นอย่างไร สิ่งใดดี และสิ่งใดไม่ดี มีเพียงไม่กี่คนเท่านั้นที่ใช้เวลาตรวจสอบสมมติฐานเหล่านี้ด้วยวิจารณญาณ

แนวทางการพัฒนาตนเองที่เราพบในบทสนทนาโสกราตีสจึง

แตกต่างจากแนวทางการพัฒนาตนเองหรือหนังสือพัฒนาตนเองสมัยใหม่ โดยทั่วไปแล้ว เราจะได้รับ*คำแนะนำ* ในการช่วยเหลือตนเองจากหนังสือพัฒนาตนเอง สิ่งที่โสกราตีสมอบให้เราไม่ใช่ชุด*คำตอบ* แต่เป็นวิธีการตั้ง*คำถาม* เทคนิคในการจัดการให้ความคิดของเราแจ่มชัดและการป้องกันตนเองไม่ให้ถูกผู้อื่นชักนำไปในทางที่ผิด ซึ่งปัจจุบันเรียกว่า*วิธีโสกราตีส* (Socratic Method)

นี่ไม่ใช่หนังสือพัฒนาตนเองตามความหมายทั่วไปของคำคำนี้ ความจริงแล้วอาจมองว่าหนังสือเล่มนี้เป็น*บทวิจารณ์* ว่าการพัฒนาตนเองในปัจจุบันได้กลายเป็นอะไรไปแล้ว จากประสบการณ์ของผมนักจิตบำบัดส่วนใหญ่มักพบผู้ป่วยที่บอกว่าตัวเองเป็น “พวกบ้าหนังสือพัฒนาตนเอง” อยู่บ่อย ๆ และมักสะสมหนังสือพัฒนาตนเองที่ขายดีติดอันดับไว้ในห้องหนังสือส่วนตัว พวกเขาดูวิดีโอ อ่านบทความ เข้าคอร์ส ฝึกสมาธิ จดบันทึก และเข้าร่วมเวิร์กช็อป แต่สุดท้ายก็ยังต้องเข้ารับการบำบัด อย่างที่เราจะได้เห็นต่อไป โสกราตีสพบกับชายหนุ่มหลายคนผู้ตกอยู่ในสถานการณ์ซึ่งคล้ายคลึงกันมาก

แม้ว่าบางครั้งพวกเขาอาจ*รู้สึก* ดีขึ้น อันเป็นผลจากคำแนะนำมากมายที่พวกเขาได้รับ แต่จริง ๆ แล้วพวกเขาไม่ได้*ดีขึ้น* บางครั้งพวกเขากลับแย่ลงด้วยซ้ำ ทั้งที่ลงทุนเวลา พลังงาน และเงินทองไปมากมายในการซื้ออะไรก็ตามที่กูรูแนวพัฒนาตนเองขายให้ อย่างไรก็ตาม จะเป็นการดีกว่ามากหากเราเรียนรู้วิธีใช้เหตุผลเพื่อแก้ปัญหาและประเมินกลยุทธ์ต่าง ๆ อย่างจริงจัง แทนที่จะพึ่งพาคำแนะนำสำเร็จรูปจากผู้อื่น

ก่อนที่เราจะเริ่ม*ช่วยเหลือ* ตนเองได้ เราต้องคิดให้ออกก่อนว่าเป้าหมายของเราคืออะไร การช่วยเหลือตนเองจะไร้ประโยชน์หากเราไม่รู้ว่าเราพยายามจะบรรลุเป้าหมายอะไร ก่อนอื่น เราต้องเรียนรู้ที่จะมองไปยังภาพรวมที่ใหญ่ขึ้น และตามที่โสกราตีสยืนกราน เราต้อง

ตั้งคำถามยาก ๆ เกี่ยวกับค่านิยมของตัวเรา ตัวอย่างเช่น การ "พัฒนาตนเอง" ของเราควรวัดจากการบรรลุเป้าหมายภายนอก เช่น ความมั่งคั่งและชื่อเสียง หรือจากเป้าหมายภายใน เช่น ปัญญาและการควบคุมตัวเอง และสิ่งใดแน่ที่ประกอบเป็นความเจริญรุ่งเรืองของมนุษย์หรือชีวิตที่ดี

อินเทอร์เน็ตเต็มไปด้วยคำแนะนำเกี่ยวกับการพัฒนาตนเอง คนหนุ่มสาวเป็นคนกลุ่มหลักที่มักเสพความคิดเห็นอันมากมายว่าพวกเขาควรใช้ชีวิตอย่างไร เยาวชนชาวเอเธนส์ก็ประสบปัญหานี้เช่นกัน "อินฟลูเอนเซอร์" ของพวกเขามีชื่อเรียกว่าพวก*โซฟิสต์* (Sophist) ผู้ซึ่งเรียกตนเองว่า "ผู้เชี่ยวชาญ" หรือ "ผู้ทรงปัญญา" ชาวเอเธนส์ในสมัยโบราณเข้าร่วมฟังคำปราศรัยของพวกโซฟิสต์ผู้อ้างว่าจะช่วยพัฒนาศิษย์ของพวกตนได้ เช่นเดียวกับทุกวันนี้ที่เรารับชมวิดีโอจากผู้ที่อ้างว่าเชี่ยวชาญด้านการพัฒนาตนเอง

พวกโซฟิสต์เรียกเก็บค่าธรรมเนียมสูงลิบจากการสอนชายหนุ่มให้กลายเป็นผู้พูดที่โน้มน้าวใจได้มากขึ้น โดยให้สัญญาว่าเช่นนี้แล้วพวกเขาจะประสบความสำเร็จในชีวิตสาธารณะ อินฟลูเอนเซอร์ยุคใหม่ก็มักแสดงตนว่าจะสอนวิธีประสบความสำเร็จในอาชีพการงานและความสัมพันธ์ อย่างไรก็ตาม แม้จะอยู่ห่างกันกว่าสองพันปี พวกโซฟิสต์โบราณกับอินฟลูเอนเซอร์ในปัจจุบันบางครั้งก็ดูคล้ายกันอย่างน่าประหลาด นั่นเป็นเพราะพวกเขามักจะบอกสิ่งที่ผู้ฟังต้องการได้ยินหรือสิ่งที่พวกเขารู้ว่าจะดึงดูดความสนใจของผู้ฟัง ซึ่งโสกราตีสเรียกว่าเป็น*การประจบเอาใจ* พวกเขาแข่งขันกันเองเพื่อเรียกคำชื่นชมจากเรา ขณะที่พวกโซฟิสต์สมัยโบราณเรียกหาเสียงปรบมือ อินฟลูเอนเซอร์ในโซเชียลมีเดียก็เรียกหา "ยอดไลก์" ซึ่งนั่นทำให้พวกเขาพยายามดึงดูดอคติซึ่งเรามีอยู่แล้ว มากกว่าจะท้าทายอคตินั้น *แต่จะเกิดอะไรขึ้นถ้าความสัมพันธ์นี้ส่งผลเสียมากกว่าผลดี*

การรับเอาความเชื่อมา*อย่างไม่ขัดขืน* ในลักษณะเช่นนี้ เสี่ยงที่จะทำให้เราต้องพึ่งพาความคิดเห็นของผู้อื่นจนเป็นอันตราย ด้วยการลดทอนความสามารถในการคิดเองของเราลงไป เราได้รับความคิดเห็นซึ่งมาในรูปลักษณ์ของความรู้ มากกว่าที่จะเป็นความรู้ที่แท้จริง อินฟลูเอนเซอร์ด้านการพัฒนาตนเองคนหนึ่งอาจบอกให้คุณกล้าแสดงออกมากขึ้น ขณะที่อีกคนอาจแนะนำให้คุณฝึกการยอมรับ คำแนะนำหรือกฎเกณฑ์ที่ใช้ได้ผลในสถานการณ์หนึ่ง เช่น "จัดห้องของคุณให้เรียบร้อย" "โฟกัสที่เรื่องดี ๆ" หรือ "หายใจด้วยท้อง" อาจกลายเป็นภาระได้หากเราพยายามทำในสถานการณ์ที่ต่างออกไป กฎเกณฑ์จะใช้ได้ผลจนกว่าจะใช้ไม่ได้ คำแนะนำจะดีจนกว่าจะไม่ดี แม้แต่คำแนะนำที่ดีที่สุดก็ไม่อาจทดแทนปัญญาที่แท้จริงได้ แน่นอนว่าการปรับวิธีรับมือให้เข้ากับข้อเรียกร้องของสถานการณ์ใด ๆ ซึ่งคุณเผชิญอยู่นั้นย่อมสมดุลกว่า การทำตามคำแนะนำทางศีลธรรมหรือจิตวิทยาของผู้อื่นก็เหมือนกับการเดินตามทิศทางของพวกเขาเพื่อออกจากป่า มันจะใช้ได้ผลจนกว่าคุณจะหลงทางอีกครั้ง ในระยะยาว คุณจะได้รับผลที่ดีกว่ามากหากสามารถเรียนรู้วิธีใช้แผนที่และเข็มทิศ นั่นคือ เมื่อคุณได้รับการนำทางด้วยเหตุผลและปรัชญาการใช้ชีวิตของตัวคุณเอง

หากคุณพึ่งพาโซเชียลมีเดียและหนังสือพัฒนาตนเองเป็นเครื่องนำทางมากเกินไป คุณอาจเสี่ยงที่จะเป็นเหมือนวิญญาณหลงทางตามที่นักเขียนสมัยโบราณอีกท่านเคยบรรยายไว้ เนื่องจากเคยชินกับการปรึกษาเทพและผู้ทำนายดวงชะตาก่อนตัดสินใจใด ๆ พวกเขาจึงดูจะสูญเสียความสามารถในการคิดด้วยตัวเอง

> **เพราะพวกเขาเคารพเชื่อถือลางบอกเหตุ [หรือคำแนะนำ] มากเกินไป พวกเขาจึงปล่อยให้คำพูดของผู้อื่นชี้นำทาง**

> **แทนที่จะใช้หัวใจของตนเอง และพวกเขาก็ค่อย ๆ เดินไปตามตรอกซอกซอยเพื่อเก็บเกี่ยวคำแนะนำจากข้อคิดเห็นของผู้อื่น พูดง่าย ๆ ก็คือ คิดด้วยหู ไม่ใช่ด้วยสมอง**[7]

โสกราตีสยังตระหนักด้วยว่าการ "คิด" ด้วยหูแทนที่จะใช้เหตุผลนั้นเป็นอันตราย เราไม่ได้เกิดปัญญาจากการฟังความคิดเห็นของผู้อื่นเพียงอย่างเดียว ปัญญาต้องอาศัยการรู้จักกำหนดเส้นทางชีวิตของตนเองด้วยการเรียนรู้ที่จะถามคำถามที่ถูกต้อง ทั้งกับผู้อื่นและกับตัวคุณเอง

เราจะใคร่ครวญคำถามเหล่านี้บางส่วนไปตลอดหนังสือเล่มนี้ รวมถึงเทคนิคทางความคิดซึ่งออกแบบมาเพื่อช่วยให้เราได้รับข้อมูลเชิงลึกที่เกี่ยวข้อง อย่างไรก็ตาม ตั้งแต่เริ่มต้น เราควรเตรียมใจให้พร้อมว่า มีโอกาสเป็นไปได้ที่การไตร่ตรองทางปรัชญาเกี่ยวกับคุณค่าลึกซึ้งที่สุดของเราเองอาจนำเราไปสู่การตั้งคำถามต่อคุณค่าที่แพร่หลายบางประการในสังคมที่เราอาศัยอยู่

เมื่อผมสนใจชีวิตของโสกราตีสและช่วงเวลาที่เขามีชีวิตอยู่มากขึ้น ผมก็รู้สึกทึ่งที่พบว่ามีความคล้ายคลึงกับประวัติศาสตร์*เมื่อไม่นานมานี้*มากเพียงใด เอเธนส์ในยุคของโสกราตีสเป็นยุคที่ประชาธิปไตยเพิ่งเริ่มต้น ซึ่งจุดแข็งและจุดอ่อนพื้นฐานของระบบดังกล่าวถูกเปิดเผยออกมาอย่างชัดเจน นครรัฐของพวกเขาเจริญรุ่งเรืองในช่วงแรกและสร้างพันธมิตรอันแข็งแกร่งภายใต้การนำของรัฐบุรุษผู้ยิ่งใหญ่ซึ่งประชาชนเชื่อมั่นอย่างเต็มหัวใจ อย่างไรก็ตาม หลังการปะทุของสงครามครั้งใหญ่และโรคระบาดร้ายแรง ความเชื่อมั่นที่ประชาชนมีต่อรัฐบาลก็สั่นคลอน นำไปสู่การแตกแยกเป็นสองฝ่ายการเมือง ซึ่ง

---

[7] Apuleius, *On the God of Socrates*, 19.6, (ดัดแปลงเล็กน้อย)

รุนแรงและแบ่งขั้วมากขึ้นเมื่อพวกเขาต่อสู้เพื่ออำนาจควบคุมรัฐ ระบบการเมืองและกฎหมายของเอเธนส์ตึงเครียดเพราะถูกถ่วงด้วยความฉ้อฉล ขณะที่จุดอ่อนของพวกเขาถูกนำไปหาประโยชน์เต็มที่ ไม่นานนักนักปลุกระดมก็ตระหนักได้ว่ามาตรการประชานิยมและวาทศิลป์อันกระตุ้นอารมณ์สามารถใช้บงการประชาชนและช่วงชิงคะแนนเสียงตัดสินในสภาได้ โดยการเอาใจสนับสนุนจุดอ่อนของมนุษย์ เช่น ความโลภ ความกลัว และความโกรธ

พวกโซฟิสต์ซึ่งเป็นที่ปรึกษามืออาชีพมีชื่อเสียงเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วและร่ำรวยจนน่าตกใจจากการสอนศิลปะแห่งการโน้มน้าวใจให้นักการเมือง บุรุษเหล่านี้กล่าวสุนทรพจน์อันโด่งดังด้วยตนเอง ซึ่งมักอาศัยประโยชน์จากจิตใจที่ไม่มั่นคงและอคติที่คนทั่วไปมีร่วมกัน วาทศิลป์ที่ผสมผสานระหว่างการเมืองและการพัฒนาตนเองในรูปแบบที่น่าฉงนจึงพัฒนาก้าวหน้าขึ้น ซึ่งส่งเสริมให้ชายหนุ่มผู้มีอภิสิทธิ์มองว่าการเหยียดหยามผู้ที่ตนเห็นว่าด้อยกว่าเป็นเรื่อง “แข็งแกร่ง” และ “เป็นชายชาตรี” การปราบปรามประเทศอื่นอย่างรุนแรงและการสูญสิ้นศรัทธาในกระบวนการประชาธิปไตยในประเทศนั้น นำไปสู่รัฐประหาร การกวาดล้างทางการเมือง และแม้กระทั่งสงครามกลางเมืองในที่สุด โสกราตีสไม่ได้เลือกข้างฝ่ายการเมืองหรือระบอบการปกครองใด ๆ อย่างชัดเจน แต่ความกังวลหลักของเขาคือผู้กุมอำนาจนั้นมีปัญญาและคุณธรรมเพียงพอที่จะนำพาให้พวกเขามีความสามารถในการบริหารจัดการหรือไม่ อย่างไรก็ตาม เขาถูกบังคับให้เฝ้าดูประชาธิปไตยแห่งเอเธนส์ถูกนักปลุกระดมเข้ามาแทรกแซงก่อน จากนั้นจึงหวนกลับไปสู่ “คณาธิปไตย” หรือการปกครองโดยคนส่วนน้อย ซึ่งท้ายสุดก็ล่มสลายกลายเป็น “ทรราชย์” หรือสิ่งที่*เรา* เรียกว่า “อำนาจนิยม”

ผมจะปล่อยให้คุณสังเกตเองถึงความคล้ายคลึงที่เฉพาะเจาะจงยิ่งขึ้นระหว่างเอเธนส์โบราณกับภูมิทัศน์ทางการเมืองยุคใหม่ของเรา

คนแต่ละคนอาจได้ข้อสรุปที่แตกต่างกันมาก หรือกระทั่งตรงกันข้าม ว่าบทเรียนที่เราควรเรียนรู้คืออะไร อย่างไรก็ตาม พวกเราส่วนใหญ่คงเห็นพ้องกันว่า ความสั่นคลอนของประชาธิปไตยเอเธนส์ตลอดช่วงสงครามเปโลปอนนีส ซึ่งเป็นช่วงสำคัญในชีวิตของโสกราตีสที่เรากำลังกล่าวถึงนั้น ได้มอบคำเตือนชัดเจนแก่เรา ทั้งในแง่ความเปราะบางของระบอบประชาธิปไตยและความเสี่ยงต่อการถูกนำไปใช้ในทางที่ผิด หากจะกล่าวไปแล้ว โสกราตีสถือว่าเป็น*นักวิจารณ์*ระบอบประชาธิปไตยของเอเธนส์ โดยเฉพาะเรื่องว่ามันง่ายดายเพียงใดที่นักพูดจะโน้มน้าวเอาคะแนนเสียงได้ด้วยการสนองตอบกิเลสหรือความชั่วร้ายของผู้คน อย่างไรก็ตาม ความสามารถในการใช้เหตุผลที่ดีและมีการตระหนักรู้ในตนเองอยู่เสมอ ทั้งในยุคนั้นและปัจจุบันอาจเป็นเครื่องป้องกันที่ดีที่สุดที่เราจะมีได้ ต่อวาทกรรมกระตุ้นความกลัวและความโกรธซึ่งคุกคามจะฉีกทำลายประชาธิปไตย*ของเรา*เช่นเดียวกับที่เคยฉีกทำลายประชาธิปไตยของเอเธนส์มาแล้ว

# บทสนทนาโสกราตีส

**เมื่อความประทับใจ**ที่ผมมีต่อบทสนทนาโสกราตีสลึกซึ้งขึ้นเรื่อย ๆ ตลอดเวลาหลายปีที่ผ่านไป ผมก็สงสัยว่าหนังสือประเภทใดจะช่วยให้ผู้รับการบำบัดทางความคิดได้ประโยชน์จากปรัชญาของโสกราตีสบ้าง ผมยังสงสัยด้วยว่าหากย้อนเวลากลับไปได้ ผมจะนำปัญญาของโสกราตีสมาแนะให้ตนเองตอนเป็นวัยรุ่นได้อย่างไร หนังสือเล่มนี้คือคำตอบของผมสำหรับคำถามเหล่านั้น มันสะท้อนการเดินทางของผมและความหวังที่ผมจะเปิดประตูแห่งปรัชญากรีกโบราณให้คนอื่น ๆ เข้าไป

บทต่อ ๆ ไปนี้จะพาคุณย้อนกลับไปยังเอเธนส์โบราณและให้คุณพบกับการสนทนาของโสกราตีสกับศิษย์ของเขา บทสนทนาที่คุณจะได้อ่านนั้นมาจากแหล่งข้อมูลดั้งเดิมซึ่งได้รับการรักษาไว้เป็นเวลาประมาณยี่สิบสี่ศตวรรษ ด้วยเหตุผลง่าย ๆ คือ บทสนทนาเหล่านี้มีคุณค่าทางวรรณกรรมและปรัชญาอย่างโดดเด่น โชคดีที่แม้ว่าวรรณกรรมโบราณจำนวนมากจะสูญหายไป แต่ผลงานทั้งหมดซึ่งเชื่อว่าเป็นผลงานของเพลโตยังคงอยู่จนถึงปัจจุบัน รวมถึงบทสนทนาทั้งหมด 35 บทของเขาที่มีโสกราตีสเป็นตัวละครหลัก เรายังมีบทสนทนาประมาณ 40 บท ซึ่งส่วนใหญ่ค่อนข้างสั้น จากเซโนฟอน ผู้เป็นเพื่อนและศิษย์อีกคนของโสกราตีส ที่จริงยังมีบทสนทนาอีกนับไม่ถ้วนที่เขียนโดยบุคคลร่วมสมัยกับพวกเขา แต่ไม่มีบทใดหลงเหลืออยู่เลย ยกเว้นบางส่วนเล็ก ๆ น้อย ๆ จากนักปรัชญาอีกคนที่ชื่อเอสไคนีส การศึกษาบทสนทนาเหล่านี้และการปฏิบัติตามตัวอย่างในนั้นเป็นขั้นตอนแรกซึ่งสำคัญที่สุดที่ทำให้บรรดานักปรัชญาในสมัยโบราณเริ่มเรียนรู้วิธีการคิดแบบโสกราตีส

ผมได้ปรับบทสนทนาโบราณหลายบทสำหรับหนังสือเล่มนี้ เพื่อให้ผู้อ่านยุคใหม่เข้าถึงแนวคิดต่าง ๆ ได้ง่ายขึ้น ผมตัดตอนสำคัญจากบทสนทนาซึ่งยาวกว่ามาปรับปรุง ทำให้ข้อโต้แย้งต่าง ๆ เข้าใจง่ายขึ้น ชี้แจงศัพท์เฉพาะ รวมองค์ประกอบจากข้อเขียนหลากหลาย และบางครั้งก็มาจากผู้เขียนต่างกันไป นำมาปรับเปลี่ยนด้วยวิธีการมากมายนับไม่ถ้วน ในบางกรณีหากทำให้เข้าใจได้ ผมจะปรับบทสนทนาที่ตัวละครตัวหนึ่งพูดและนำไปให้ตัวละครอื่นพูดแทน[8] ผมยังสร้าง

[8] ตัวอย่างเช่น มีข้อสังเกตว่าตัวละครคัลลิคลีสใน *Gorgias* ของเพลโตซึ่งไม่เป็นที่รู้จักจากที่อื่นใด อาจถูกรับรู้โดยผู้ชมในยุคโบราณว่าเป็นตัวแทนของบุคคลที่เฉพาะเจาะจงหรือชนชั้นหนึ่งซึ่งพวกเขาสามารถจดจำได้ เช่น คริเตียส อดีตศิษย์คนดังของโสกราตีสและเป็นลุงของเพลโต ด้วยเหตุนี้ผมจึงนำคำพูดบางส่วนของคัลลิคลีสมาใส่ให้คริเตียส และได้ใช้แนวทางเดียวกันนี้กับบทสนทนาและตัวละครอื่น ๆ

บทสนทนาใหม่ทั้งหมดในบางส่วน โดยอิงจากข้อมูลที่มีอยู่เกี่ยวกับโสกราตีสและเพื่อนของเขาอย่างคร่าว ๆ นอกจากนี้ ผมยังให้ข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับสหายสนทนา เหตุการณ์ และฉากสำคัญต่าง ๆ ที่เพลโตและเซโนฟอนสันนิษฐานเอาว่าผู้อ่านของพวกเขารู้จักอยู่แล้ว

ผมขอย้ำว่า บทสนทนาเหล่านี้ไม่ได้มีจุดมุ่งหมายเพื่อเป็นการนำเสนอบทสนทนาที่โสกราตีสเคยพูดจริงในประวัติศาสตร์อย่างถูกต้องแม่นยำ แต่บทสนทนาซึ่งเขียนโดยเพลโตและเซโนฟอนก็ไม่ใช่อย่างนั้นเช่นกัน หนังสือเล่มนี้มีพื้นฐานมาจากแหล่งข้อมูลทางประวัติศาสตร์และตั้งใจถ่ายทอดรูปแบบและสาระสำคัญของแนวคิดและคำถามของเขา หรือกล่าวอีกอย่างคือ ผมมุ่งมั่นจะคงความซื่อสัตย์ต่อมุมมองทางปรัชญาที่อ้างอิงกันมาว่าโสกราตีสเป็นผู้กล่าว

ขณะที่คุณอ่านบทสนทนาโสกราตีส ไม่ว่าจะเป็นบทสนทนาโบราณหรือบทสนทนาที่ปรับปรุงในบทต่อ ๆ ไป คุณจะมีโอกาสได้ผจญภัยไปกับผู้ร่วมสนทนาทั้งในแง่มุมปรัชญาและจิตวิทยา คุณอาจ (แม้เพียงชั่วคราว) *กลายเป็น* โสกราตีสและคู่สนทนาของเขา และมีส่วนร่วมในการแสดงละครจิตบำบัดเชิงปรัชญา (Philosophical Psychodrama) คุณอาจเห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วยกับสิ่งที่โสกราตีสกล่าว งุนงงกับคำถามของเขา ความเชื่อที่คุณยึดมั่นอาจถูกหักล้าง รู้สึกสับสน หรือได้เห็นประกายแห่งความเข้าใจลึกซึ้งที่เรียกว่าช่วงเวลา *อ๋อ!*

ช่วงแรก สิ่งนี้อาจสร้างความกังวล ขณะที่บางคนรู้สึกตื่นเต้นเมื่อถูกโสกราตีสตั้งคำถามและติดใจประสบการณ์เช่นนั้น บางคนกลับโกรธ ขุ่นเคือง และอับอายเมื่อความสับสนซึ่งซ่อนอยู่ของตนถูกเปิดเผย *คุณ* จำช่วงเวลาที่จำต้องตระหนักว่าตัวเองเคยทำผิดพลาดร้ายแรงได้ไหม การยอมให้ความเชื่อที่ลึกซึ้งที่สุดของคุณถูกซักค้านนั้นต้องอาศัยความอดทนอดกลั้น บ่อยครั้งที่ในตอนท้ายเราจะรู้เรื่องราว

ในชีวิตน้อยกว่าที่เราเคย*เชื่อ* ว่าเรารู้ในตอนแรก นักปรัชญากรีกเรียกภาวะนี้ว่า*อพอเรีย* (aporia) ซึ่งหมายถึงภาวะสับสนงุนงงและสูญเสียทิศทางอย่างลึกซึ้ง เพลโตกล่าวว่าหลังจากถูกโสกราตีสตั้งคำถาม บางครั้งสหายสนทนาของเขามักรู้สึกเหมือนแตะถูก "ปลาตอร์ปิโด" ซึ่งเป็นปลากระเบนไฟฟ้า และได้รับแรงกระแทกรุนแรงจนมึนงงไปชั่วขณะ

เพื่ออะไรกัน ในนามของสวรรค์ ทำไมเราถึงอยากสัมผัสความเจ็บปวดอันขึ้นชื่อลือกระฉ่อนซึ่งเกิดจากชายชื่อโสกราตีสคนนี้ ความมั่นใจทางศีลธรรมของเราเป็นเหมือนผ้าห่มคุ้มภัยที่เรายึดเกาะไว้เพื่อความอุ่นใจ แม้ว่าความรู้สึกสบายนั้นจะมีพื้นฐานอยู่บนภาพลวงตาก็ตาม แต่ก็อาจเป็นสิ่งที่หวงแหน และเราอาจวิตกกังวลหากมีคนขู่จะพรากมันไปจากเรา เราชอบเมื่อผู้เชี่ยวชาญอย่างพวกโซฟิสต์หรือผู้สืบทอดของพวกเขาในยุคปัจจุบันคอยเอาอกเอาใจเรา เพราะมันง่ายกว่าสำหรับเรา สิ่งที่เราจะได้รับจากการถูกโสกราตีสท้าทายคือสิ่งซึ่งจับต้องได้น้อยกว่าและนิยามได้ยากกว่า เพราะเป็นการเรียนรู้ที่จะใช้แนวทางปรัชญามากกว่าแค่ "การเรียนรู้" เพื่อท่องจำเนื้อหาของหลักคำสอนเฉพาะเจาะจงใด

เพลโตได้เปรียบเทียบไว้จนเป็นที่เลื่องลือว่า ประโยชน์ของปรัชญานั้นเป็นเหมือนประสบการณ์ของผู้ที่ใช้ชีวิตโดยถูกล่ามโซ่ไว้ในถ้ำ เฝ้าสังเกตเงาที่ทอดลงบนผนัง[9] หากวันหนึ่ง สมมติว่านักโทษผู้นี้หลบหนีออกมาได้และเห็นโลกแห่งความเป็นจริงภายนอกถ้ำ ในตอนแรกเขาจะตาพร่าเพราะแสงสว่าง แล้วเขาก็จะกลับไปอธิบาย

[9] เราต้องระมัดระวังเกี่ยวกับการนำแนวคิดจากผลงานยุคหลังของเพลโต เช่น *Republic* มาอ้างว่าเป็นของโสกราตีส แต่ผมคิดว่าแนวคิดพื้นฐานในส่วนของอุปมานิทัศน์เรื่องถ้ำ (Allegory of the Cave) โดยไม่รวมทฤษฎีแห่งแบบ (Theory of Forms) นั้นได้แสดงถึงบทบาทเชิงปรัชญาที่โสกราตีสเห็นว่าตนเองกำลังเติมเต็มได้อย่างครอบคลุม

ให้เพื่อนนักโทษฟังว่าสิ่งที่พวกนั้นกำลังมองอยู่เป็นเพียงเงาซึ่งเกิดจากวัตถุต่าง ๆ แน่นอนว่าเพื่อน ๆ คงคิดว่าเขาเสียสติ นี่คือประสบการณ์ของผู้ใดก็ตามที่มองทะลุมายาภาพที่คนมักหลงเชื่อร่วมกัน โสกราตีสพยายามจะปลุกเราให้ตื่นจากภวังค์ด้วยการตั้งคำถาม แต่ประโยชน์ของการตื่นรู้นั้นเป็นสิ่งที่ยากจะอธิบายให้ผู้ที่ยังคงอยู่ในภวังค์ฟัง อย่างไรก็ตาม เป้าหมายที่สัญญาไว้ว่าจะรอเราอยู่อาจกล่าวได้ว่าประกอบด้วย*อิสรภาพที่ยิ่งใหญ่ขึ้น* ผมเชื่อว่าอิสรภาพตามแบบฉบับของโสกราตีสนี้คล้ายกับสิ่งที่นักจิตวิทยาสมัยใหม่เรียกว่า "ความยืดหยุ่นทางความคิด" (Cognitive Flexibility) หรือการเปิดกว้างที่จะสำรวจมุมมองทางเลือก อันเป็นคุณลักษณะที่มีศักยภาพจะพัฒนาสุขภาพจิตและความยืดหยุ่นทางอารมณ์

บทสนทนาโสกราตีสที่นำทางไปสู่จุดนั้นอาจมองได้ว่าเป็น "สนามประลอง" ทางปรัชญา ที่ซึ่งความเชื่อที่เรามีเกี่ยวกับชีวิตจะถูกทดสอบอย่างเต็มที่ เมื่อเราอ่านบทสนทนาเหล่านี้อย่างถูกวิธี เรากำลังใช้จินตนาการเพื่อซ้อมคิดว่า*ได้ไปอยู่* ในการสนทนากับโสกราตีสและเพื่อนของเขา เช่นนั้นแล้ว เราอาจพัฒนาทักษะการคิดที่เป็นประโยชน์ในโลกแห่งความเป็นจริงและปลดปล่อยเราจากความผิดพลาดที่พบเห็นได้ทั่วไป ยกตัวอย่างเช่น ลองนึกภาพว่าคุณกลายเป็นโซฟิสต์ผู้น่านับถือนามโปรตาโกรัสชั่วขณะ หรือชายหนุ่มชนชั้นสูงทรงเสน่ห์นามอัลซิไบอะดีส ด้วยการปล่อยให้บทสนทนาอันเข้มข้นค่อย ๆ ดำเนินไปในความนึกคิดของคุณเอง หากคุณได้สัมผัสถึงผลกระทบจากคำถามของโสกราตีสอย่างแท้จริง คุณอาจเรียนรู้การคิดอย่างมีวิจารณญาณและไตร่ตรองมากขึ้น ทักษะเหล่านี้ช่วยคุณได้เมื่อต้องเผชิญกับคำประกาศของโซฟิสต์ยุคใหม่บนอินเทอร์เน็ต หรือบุคคลผู้มีอำนาจในแวดวงอื่น ๆ ใด ๆ อย่างไรก็ตาม ทักษะเหล่านี้ต้องอาศัยการฝึกฝน ดังนั้นทางที่ดีที่สุดคือการมองบทสนทนาแต่ละบทให้เป็นเสมือน

*ปาเลสตรา* หรือสนามฝึกซ้อมทางจิตใจที่แตกต่างกันไป ซึ่งเราสามารถใช้ฝึกวิธีคิดแบบโสกราตีสได้

โสกราตีสมีความสำคัญไม่เพียงเพราะเขาเป็นแหล่งกำเนิดแห่งปรัชญาส่วนใหญ่ที่พวกเราในปัจจุบันรู้จัก แต่ยังเป็นเพราะงานเขียนสมัยใหม่เกี่ยวกับการพัฒนาตนเองส่วนใหญ่ล้วนเป็นหนี้บุญคุณเขาในแง่หนึ่ง โสกราตีสคือปู่ทวดแห่งแนวคิดการพัฒนาตนเองและจิตบำบัดสมัยใหม่ ในบางกรณี ธรรมเนียมทางปรัชญาและการบำบัดที่เขาเป็นผู้ริเริ่มขึ้นได้เสื่อมถอยลงไปเป็นการ "เอาอกเอาใจ" แบบพวกโซฟิสต์อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ อย่างไรก็ตาม การหันกลับไปใช้แนวทางดั้งเดิมของเขาจะทำให้เราได้รับข้อมูลเชิงลึกเกี่ยวกับทุกสิ่งที่ตามมาและอาจเรียนรู้วิธีเดินผ่านผืนป่าแห่งข้อแนะนำด้านการพัฒนาตนเองด้วยตัวเราเอง หากเราจินตนาการถึงโสกราตีสในแบบที่ทำให้ปรัชญาของเขามีชีวิตขึ้นมาได้ เราก็จะเดินตามรอยเท้าของเขาได้ชั่วขณะหนึ่ง เรียนรู้การตั้งคำถามบางอย่างที่เขาเคยถาม และคิดเกี่ยวกับชีวิตของเราอย่างลึกซึ้งกว่าที่เราคุ้นเคย สิ่งซึ่งสัญญาไว้นั้นเป็นมากกว่าหนังสือพัฒนาตนเองสมัยใหม่ที่นำเสนออยู่ทั่วไป นั่นคือ *วิถีชีวิตที่ชี้นำโดยเหตุผลของเราเอง ไม่ใช่คำแนะนำของผู้อื่น ซึ่งนำเราไปสู่อิสรภาพและความรู้สึกเติมเต็มที่แท้จริง*

หนังสือเล่มนี้บอกเล่าเรื่องราวชีวิตของโสกราตีสในมุมการเดินทางเชิงปรัชญา เป็นเรื่องราวที่นำมาเขียนให้เข้มข้น โดยวางโสกราตีสไว้ในฐานะ*ตัวละคร*ในวรรณกรรม เพื่อสำรวจความเชื่อมโยงระหว่างความคิดและชีวิตของเขา ผมหวังว่าบางครั้งคุณจะรู้สึกเหมือนกำลังอ่านชีวประวัติของคนในประวัติศาสตร์ แม้ว่าความจริงแล้วเนื้อหามากกว่าครึ่งของหนังสือเล่มนี้ประกอบด้วยบทสนทนาซึ่งนำแนวคิดเชิงปรัชญาจากข้อความคลาสสิกมาประยุกต์ ลองคิดว่าหนังสือเล่มนี้คือคำเชิญชวนให้คุณมีส่วนร่วมกับปรัชญา ไม่ใช่ในฐานะวิชาที่

แห้งแล้งและเป็นนามธรรม แต่ในฐานะคู่มือปฏิบัติในการดำเนินชีวิต ดังที่พลูทาร์คกล่าวไว้ว่า โสกราตีสเป็นคนแรกที่แสดงให้เห็นว่าปรัชญาเป็นสิ่งที่นำมาประยุกต์ใช้กับชีวิตของเราได้ตลอดเวลา ในทุกแง่มุมและในทุกประสบการณ์ ตลอดจนกิจกรรมต่าง ๆ ของเรา[10]

เราอาจไม่มีบันทึกที่น่าเชื่อถือเกี่ยวกับชีวิตของโสกราตีสมากนัก แต่สิ่งที่เรามีคือเรื่องราวเกี่ยวกับเขาและบทสนทนาที่บรรดาศิษย์กล่าวอ้างว่าเป็นของเขา สิ่งสำคัญที่สุดไม่ใช่ว่าโสกราตีสเคยทำหรือพูดบางสิ่งจริงหรือไม่ แต่เป็นเรื่องว่าในวันนี้คุณและผมจะได้รับประโยชน์จากแนวคิดที่เชื่อว่าเป็นของเขาหรือไม่ หรือได้รับข้อมูลเชิงลึกจากลักษณะคำถามที่ว่ากันว่าเขาเป็นผู้ถามหรือไม่ ตัวอย่างเช่น ที่เพลโตเคยเล่าไว้ว่า โสกราตีสเองคงจะบอกกับเราว่า

> **หากท่านทำตามคำแนะนำของข้าพเจ้า ท่านจะสนใจโสกราตีสน้อยลง แต่สนใจความจริงมากขึ้น หากท่านเห็นว่าข้าพเจ้าพูดความจริง จงเห็นด้วยกับข้าพเจ้า แต่หากไม่เป็นเช่นนั้น จงต่อต้านข้าพเจ้าด้วยทุกข้อโต้แย้งที่ท่านสามารถรวบรวมมาได้**[11]

เราจะไม่มีวันรู้จักโสกราตีสตัวจริง อย่างไรก็ตาม ภาพลักษณ์ทางวรรณกรรมของ "โสกราตีส" ที่พบในบทสนทนา ก็บอกเราได้ว่าเราต้องเรียนรู้ที่จะรู้จัก*ตัวเอง* แม้เรื่องราวของเขาอาจจะผสมผสานระหว่างข้อเท็จจริงและนิยาย โดยการนำมาเล่าใหม่ในรูปแบบที่เน้นย้ำ

---

[10] Plutarch, "Whether an Old Man Should Engage in Public Affairs," 796d. (ชายชราควรมีส่วนร่วมในกิจการสาธารณะหรือไม่)

[11] Socrates ใน *Phaedo* 91c.

บางคำถาม และว่าคำถามเหล่านั้นเกี่ยวข้องกับการพัฒนาตนเองอย่างไร แต่เขาก็อาจช่วยให้เราเห็นความจริงเกี่ยวกับตัวเองในปัจจุบันและปลดปล่อยเราจากข้อผิดพลาดบางอย่างที่อาจทำให้เรามืดบอดและถูกจองจำได้

# 1
# การพิจารณาคดี

**"ข้าพเจ้าไม่อาจกล่าวได้แน่ชัดหรอก** พี่น้องชาวเอเธนส์ทั้งหลาย ว่าพวกท่านได้รับอิทธิพลจากคำพูดของผู้ที่กล่าวหาข้าพเจ้ามากเพียงใด สิ่งที่ข้าพเจ้ารู้แน่ชัดคือ พวกเขาพูดจาโน้มน้าวจนเกือบทำให้ข้าพเจ้าลืมไปว่าข้าพเจ้าเป็นใคร"[1]

ปีนั้นคือ 399 ปีก่อนคริสตกาล นักปรัชญาโสกราตีสเดินเท้าเปล่าเช่นเคยและสวมเสื้อคลุมเก่า ๆ ลุกขึ้นกล่าวต่อหน้าคณะลูกขุนชาวเอเธนส์หลายร้อยคนที่แออัดกันอยู่ตรงหน้าเขาในห้องพิจารณาคดี พวกเขาอยู่ในสถานชุมนุมอะโกรา[a] ใจกลางเอเธนส์ หลายคนในที่นั้นแทบระงับความโกรธไว้ไม่ได้ สิ่งที่เขาพูดต่อไปยิ่งกระตุ้นโทสะของคนเหล่านั้นมากขึ้นไปอีก

---

[1] แน่นอนว่าแหล่งข้อมูลหลักสำหรับเรื่องราวการพิจารณาคดีโสกราตีสนี้คือ *Apology* ของเพลโต ถึงแม้ว่าผมจะนำข้อมูลมาจาก *Apology* ของเซโนฟอนและแหล่งข้อมูลอื่น ๆ มาประกอบด้วยเช่นกัน

[a] Agora พื้นที่สาธารณะสำคัญในเอเธนส์โบราณ ทำหน้าที่เป็นศูนย์กลางการค้า การเมือง สังคม และศาสนา เป็นสถานที่พบปะของพลเมือง