

จิตวิทยากลับหัว ชีวิตดีขึ้น 10 เท่า 减法的奇迹



เทคนิคจัดการสมองให้ทำงานแบบไร้ขอบเขต
เพื่อปลดปล่อยพลังและความสุข

หลู อี้หลิง เขียน

อรพินท์ อัจฉริยาภรณ์ แปล

จิตวิทยา กลับหัว ชีวิตดีขึ้น 10 เท่า

减法的奇迹



จิตวิทยากลับหัว ชีวิตดีขึ้น 10 เท่า 減法的奇迹

ผู้เขียน
ผู้แปล

หลู อี้หลิง
อรพินท์ อัจฉริยกาญจน์

<<減法的奇迹>> Copyright ©2022 卢熠翎

Original Chinese edition published by
China South Booky Culture Media Co.,LTD.

Thai edition © 2025 Inspal Co.,LTD.

with China South Booky Culture Media Co.,LTD.

through Little Rainbow Agency

บรรณาธิการ

พิมพ์ชนก อินอ่ำ

ผู้ตรวจทานและ

พรรณผกา แก้วดิน

พิสูจน์อักษร

ศิลปกรรม

กานต์ชนิต ดวงสิทธิตานนท์

ISBN

978-616-381-530-9

ราคา

250 บาท

จัดทำโดย

บริษัท อินส์พัล จำกัด



สำนักพิมพ์ Dream&Passion

379/13 เอกมัยคอมเพล็กซ์ ถนนสุขุมวิท 63

แขวงคลองตันเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

โทร. 08-4875-5868, 08-9200-1303

E-mail : dp_publish@hotmail.com

www.inspal.co.th



@inspalstore

จัดจำหน่ายโดย

บริษัท ซีเอ็ดดูเคชั่น จำกัด (มหาชน)

เลขที่ 1858/87-90 ถนนเพชรตัด

แขวงบางนาใต้ เขตบางนา กรุงเทพฯ 10260

โทร. 0-2826-8000 โทรสาร 0-2826-8999

www.se-ed.com

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

National Library of Thailand Cataloging in Publication Data

หลู อี้หลิง.

จิตวิทยากลับหัว ชีวิตดีขึ้น 10 เท่า 減法的奇迹.-- กรุงเทพฯ : อินส์พัล, 2568.

384 หน้า.

1. จิตวิทยาประยุกต์. 2. ความสุข. I. อรพินท์ อัจฉริยกาญจน์, ผู้แปล. II. ชื่อเรื่อง.

158.1

ISBN 978-616-381-530-9

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ พ.ศ. 2537 ห้ามคัดลอก ลอกเลียน ทำซ้ำ ทำสำเนา ไม่ว่าส่วนหนึ่ง
ส่วนใดหรือทั้งหมดของหนังสือนี้ หรือนำไปเผยแพร่ในช่องทางต่างๆ โดยไม่ได้รับอนุญาตจากทางบริษัทเป็น
ลายลักษณ์อักษร

การลดลงของความสุข

จาง เต๋อเฟิน

ทำไมเรามีสิ่งต่างๆ มากมายแล้วแต่ยังไม่มีความสุข?

เมื่อพูดถึงความสุข หลายคนคิดว่าชีวิตต้องมีการสะสมอย่างไ่มหยุตยั้ง เมื่อสะสมถึงระดับหนึ่งแล้วก็อาจจะสามารถมีความสุขได้ สำหรับเรื่องนี้ ฉันมีมุมมองความเห็นที่แตกต่างจากคนทั่วไป ความสุขไม่ใช่การเพิ่มขึ้นแต่คือการลดลง

ยิ่งคุณสามารถตัดความปรารถนาของคุณที่คุมขังไว้ ซ้ำมผ่านสิ่งที่ผูกมัดไว้ภายในทีละขั้นได้มากเท่าไร ก็ยังสามารถสัมผัสได้ถึงความรู้สึกอิสระอย่างชัดเจน ซึ่งนี่เป็นมุมมองที่เหมือนกันกับผู้เขียนหนังสือเล่มนี้

ฉันมีประสบการณ์อย่างลึกซึ้งมากในเส้นทางชีวิตของตัวเอง ในปีที่ผ่านมาฉันจะเข้าใจว่าทำไมผู้คนมีสิ่งต่างๆ มากมายเช่นนี้แล้วแต่ยังไม่มีความสุข ดังนั้นฉันจึงได้เริ่มต้นเส้นทางของการพัฒนาจิตใจ ทุกวันนี้ฉันเพลิดเพลินไปกับชีวิตที่เรียบง่ายอยู่กับธรรมชาติ รับประทานอาหารง่ายๆ ใช้เวลากับสัตว์เลี้ยงในชีวิตที่เรียบง่าย ทำให้รู้สึกถึงอิสระและความสุขในปัจจุบันตอนที่จิตใจเจียบสงบ ไม่มีความอยาก ไม่มีการปรุงแต่งความยึดติดและความวุ่นวายภายในใจก็จะหายไปเองตามธรรมชาติ

การตัดและการปล่อยจากสิ่งไม่จำเป็นในชีวิตคือการลดลงในชีวิต ซึ่งก็เพื่อให้จิตใจสะอาด ได้รับพลังงานทางจิตใจที่สะสมความสุข ในชีวิตมากยิ่งขึ้น

ในหนังสือเล่มนี้ ผู้เขียน หลุย อีห์ลิง ไม่เพียงใช้มุมมอง ทฤษฎีอันลึกซึ้งเกี่ยวกับการตัดและการปล่อยจากสิ่งไม่จำเป็นในชีวิตเพื่อนำเสนอมุมมองความคิดใหม่ๆ ให้กับผู้อ่าน แต่ยังนำเสนอวิธีการปฏิบัติที่เฉพาะเจาะจงจากทฤษฎีอีกด้วย ทำให้ผู้อ่านได้เข้าใจความหมายของจิตใจเบื้องหลังการตัดและการปล่อยจากสิ่งไม่จำเป็นในชีวิต และฝึกฝนปรัชญาการพัฒนาจิตใจ “น้อยคือมาก” ในชีวิตประจำวันไปพร้อมๆ กัน

การลดลงของความสุขก็คือการตระหนักรู้ในตัวเอง พัฒนาตัวเอง ปล่อยวางการยึดติดที่ว่า “มากก็คือดี” ซึ่งอยู่ในขั้นตอนของการตัดและการปล่อยจากสิ่งไม่จำเป็นในชีวิต สุดท้ายนี้ หวังว่าทุกคนจะสามารถกลับสู่ส่วนที่แท้จริงที่สุดภายในใจด้วย “ปาฏิหาริย์แห่งการลดลง” บางทีทุกสิ่งทุกอย่างที่คุณต้องการ อาจรอคุณอยู่ที่จุดเริ่มต้นมาโดยตลอด

ชีวิตมักจะขัดแย้งกัน สิ่งที่เราแสวงหาคือความสุข แต่สิ่งที่ได้รับคือความทุกข์ สิ่งที่เราแสวงหาคือความอิสระ แต่สิ่งที่ได้รับคือโซ่ตรวน ซึ่งโดยทั่วไปแล้วมักจะเป็นเช่นนี้ หนังสือเล่มนี้ถูกเขียนขึ้นเพื่อบอกวิธีให้เราเป็นนายของใจตัวเอง และเป็นนายของโชคชะตา เมื่ออ่านช่วงแรกจะดูเหมือนคู่มือจัดการความคิด แนวทางการขจัดความปรารถนา แต่ช่วงหลังกลับเป็นความรู้อันยิ่งใหญ่ของยุคแห่งการพัฒนามนุษย์ ซึ่งเป็นแนวทางการใช้ชีวิตและปรัชญาความสุขของคนในยุคปัจจุบัน

เหวิน จง (นักวิจัยด้านความคิดคลาสสิกของจีนและอินเดีย
ปริญญาเอกการศึกษาด้านศาสนาผู้เขียน พระพรหม เวทานตะ โยคะ
การศึกษาความคิดของนักปรัชญาชาวอินเดีย วิเวกานันดะ)

ชีวิตมนุษย์มีด้านของความโลภ ผู้ที่สามารถเอาชนะความโลภได้จะเข้าใจถึงความงดงามของการใช้ชีวิตที่ลดลง โดยหนังสือ 减法的奇迹 (จิตวิทยากลับหัว ชีวิตดีขึ้น 10 เท่า) ได้เปิดเผยความลับของการใช้ชีวิตที่เป็นระเบียบ ซึ่งจะช่วยให้ผู้อ่านทุกท่านเพิ่มเอนโทรปีเชิงลบทางจิตใจ สัมผัสความงดงามของการพัฒนาจิตใจที่เป็นระเบียบ

หลี่ หมิง (ผู้ก่อตั้งการบำบัดด้วยการเล่าเรื่องในประเทศจีน
รองศาสตราจารย์ภาควิชาจิตวิทยา Beijing Forestry University
ปริญญาเอกแพทยศาสตร์ นักวิจัยหลังปริญญาเอกสาขาปรัชญา)

สารบัญ

บทที่ 1 ยังมีมากเท่าไรก็ยังมีความสุขมากขึ้นไหม? กฎแห่งจิตใจที่อยู่เบื้องหลังความสุข

01	จิตใจของคุณรุ่มรวยหรือเป็นระเบียบ?.....	16
	• ภาวะสิ้นไหวและเอนโทรปีคืออะไร?.....	17
	• ฝึกพลังความตั้งใจของคุณ ให้เป็นเพชรไม่ใช่แกรไฟต์.....	21
	• พลังห้าประการที่จะทำให้จิตใจของคุณ แข็งแกร่งยิ่งขึ้น.....	24
02	ความเรียบง่ายที่นำไปสู่ความสุขที่แท้จริง.....	34
	• ความสุขเกิดขึ้นได้จากการปล่อยวางไหม?.....	37
	• การควบคุมคุณภาพชีวิต.....	43
	• บทเรียน : พยายามลองที่จะยอมสละทิ้ง.....	47
03	ความพึงพอใจไม่ใช่ความสุข ความสุขไม่ใช่ความปรารถนา.....	48
	• กลไกความปรารถนาที่เพิ่มขึ้นด้วยตัวเอง.....	49
	• อย่าเอาความพึงพอใจมาเป็นความสุข.....	53
	• วิธีเข้าสู่ความสุขภายในใจ.....	58
	• วิธีขจัดปืศาจในใจที่ทำให้เกิดความต้องการภายนอก.....	61
	• บทเรียน : คิดทบทวนความโลภ ความโกรธ ความโง่เขลาของตัวเอง.....	64

04	จากการซื้อ ซื้อมั้ย สู้การใช้ชีวิตในปัจจุบัน.....	65
	• ลัทธิบริโภคนิยมที่หลอกหลวง.....	66
	• การครอบครอง ≠ ความสุข ความสุขทางใจ คือการสัมผัสที่มาจากภายในอย่างหนึ่ง.....	72
	• บทเรียน : ประเมินการจัดการความเรียบง่าย ทางกายและใจ.....	76

บทที่ 2 เคล็ดลับความสุขที่เรียบง่าย การจัดระเบียบสิ่งของภายนอกกาย

01	สิ่งของภายนอกที่สร้างขึ้นทางใจ จะต้องเริ่มต้นจากการจัดระเบียบสิ่งของ.....	83
	• จัดระเบียบพื้นที่ภายนอกให้สบายตาสบายใจ.....	84
	• จัดระเบียบความยึดติดและขาดไม่ได้ ที่คุณมีต่อสิ่งของ.....	92
	• กฎ 6 ข้อในการจัดระเบียบสิ่งของภายนอกกาย.....	99
	• วิธีการขั้นสูงในการจัดระเบียบสิ่งของภายนอก.....	104
	• บทเรียน : วิธีจัดระเบียบให้สิ่งดีๆ เข้ามาในชีวิต.....	122
02	อารมณ์ของคุณที่มีต่อสิ่งของที่ยากจะตัดใจทิ้ง เป็นอย่างไร?.....	123
	• วิธีจัดการตะกร้าสินค้า ลดความต้องการซื้อของ ที่ไม่จำเป็น.....	125
	• หลักการและวิธีสำคัญของการ “ปล่อย”.....	126

- วิธีปล่อยวางต้นกำเนิดภายในใจ :
บอกเล่าสิ่งของที่ยากจะตัดใจทิ้ง..... 134
- บทเรียน : วิธีปล่อยวางต้นกำเนิดภายในใจโดยตัด
และปล่อยจากสิ่งไม่จำเป็นในชีวิต..... 139
- 03 การใช้พลังงานดีให้ส่งผลต่อคนรอบข้าง..... 142**
 - นำพาคนในครอบครัวจัดระเบียบแบบเรียบง่าย..... 143
 - นำพาเพื่อนร่วมงานและเพื่อนร่วมห้อง
จัดระเบียบแบบเรียบง่าย..... 153
 - บทเรียน : วิธีจัดระเบียบกล่องดำ..... 157

บทที่ 3 ร่างกายและจิตใจที่ผ่อนคลายแล้ว สมองที่ปลอดโปร่งจะอยู่ไกลแค่ไหน?

- 01 ร่างกายของคุณยิ่งผ่อนคลาย จิตใจก็ยิ่งมีความสุข..... 160**
 - อาหารประจำวันที่ใช้ชีวิตยืนยาว..... 163
 - การฝึกอดอาหารเป็นช่วงๆ..... 174
 - บทเรียน : กำหนดแผนการออกกำลังกาย
และสูตรอาหารที่ใช้ชีวิตยืนยาว..... 182
- 02 หลีกเลี่ยงความเสี่ยงที่จะทำให้ลายสมาธิ..... 183**
 - ทำอย่างไรให้เกิดสมาธิเพื่อตัดและปล่อย
จากสิ่งไม่จำเป็นในชีวิต..... 186
 - บทเรียน : กำจัดข้อมูลที่ซ้ำซ้อน..... 199

03	จัดการปัญหาภายในใจ ทำให้ใจของคุณไร้กังวล.....	201
	• ทำอย่างไรให้ใจไร้กังวล?.....	202
	• ทำอย่างไรให้พลังใจของเรากลับคืนมา?.....	206
	• บทเรียน : วิธีสร้างภาพที่จับต้องได้ : จัดระเบียบปมภายในใจ.....	216
04	บริหารเวลาของคุณ บอกเล่าความเกี่ยวข้องกัน และการผัดวันประกันพรุ่ง.....	218
	• วิธีบริหารเวลาขั้นสุดยอด.....	218
	• ต่อสู้กับโรคผัดวันประกันพรุ่ง : การผัดวันประกันพรุ่งคือความเคยชินอย่างหนึ่ง.....	237
	• 8 วิธีการแก้ไขการผัดวันประกันพรุ่ง.....	247
	• บทเรียน : “BOSS” มาจากอนาคต.....	253
05	อยู่กับปัจจุบันอย่างมีสติ.....	256
	• ต้นเหตุพื้นฐานที่ทำให้มนุษย์เป็นทุกข์.....	257
	• ทำอย่างไรในการฝึกสติ?.....	263
	• บทเรียน : วิธีปล่อยวางด้วยการสังเกตในกระจก.....	276

บทที่ 4 บอกเล่าการความสัมพันธ์เก่า พบกับตัวเองคนใหม่

01	ยิ่งความสัมพันธ์ยาวนานลึกซึ้ง คุณก็ยิ่งสูญเสียมากขึ้น.....	279
	• ความสัมพันธ์ที่ใช้พลังใจมากที่สุด แต่ก็ขาดไม่ได้.....	280

• พิธีวัดความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล.....	282
• การจัดระเบียบและยกระดับความสัมพันธ์ ระหว่างบุคคล.....	284
• ความสัมพันธ์ที่แข็งแกร่งและความสัมพันธ์ที่อ่อนแอ....	287
• ความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดต้องเรียบง่าย.....	293
• บทเรียน : วิธีจัดระเบียบพิธีวัดความสัมพันธ์ ระหว่างบุคคล.....	301
02 ละทิ้งความปรารถนาที่จะได้รับการยอมรับจากผู้อื่น เพื่อให้พลังของตัวเองคืนกลับมา.....	302
• จิตใจที่ไม่ถูกควบคุมด้วยคำนิยามและ ความผิดถูกจากภายนอกอีกต่อไป.....	305
• เราจะปล่อยวางความปรารถนาที่จะได้รับการยอมรับ จากผู้อื่นเช่นนี้ได้อย่างไร?.....	315
• บทเรียน : นำสิ่งที่ผู้อื่นประเมินค่าคุณส่งคืนกลับไป.....	323

บทที่ 5 ปรับสู่ช่องทางถูกต้อง ดึงดูดความสำเร็จแห่งอนาคต

01 ใช้ความเร็วแบบไหนที่จะก้าวข้าม ความเคยชินของชีวิต?.....	328
• ชีวิตล้วนมีจุดสิ้นสุด จงกล้าหาญที่จะใช้ชีวิตตัวเอง อย่างแท้จริง.....	333

• ก้าวข้ามความเคยชินของชีวิต :	
สร้างนาฬิกาทรายนับถอยหลังและรายการ	
แห่งความปรารถนาสุดท้ายของตัวเอง.....	335
• ก้าวข้ามความเคยชินของชีวิต : ทำพิธีบอกกล่าวอดีต.....	338
• บทเรียน : จัดตั้งพื้นที่พิธีกรรม.....	346
02 ปรับความถี่ เชื่อมต่อสัญญาณแห่งความสุข.....	347
• สภาวะที่ดีคือแก่นแท้ของกฎแรงดึงดูด.....	348
• เข้าใจระดับพลังงานทางใจ ยกระดับสภาวะของตัวเอง..	352
• ฝึกตัวเองเพื่อนำความสามัคคีมาสู่ครอบครัว	
ด้วยการปรับสภาวะความถี่ของตัวเองทุกวัน.....	356
• บทเรียน : เข้าสู่สภาวะปัจจุบัน.....	370
03 เชื่อในสิ่งที่คุณไม่กล้าเชื่อ ทำวิสัยทัศน์ของตัวเอง	
ให้เป็นจริง.....	372
• มิตินของตัวเอง.....	372
• สร้างกระดานวิสัยทัศน์ชีวิตของตัวเอง.....	377
• บทเรียน : ปลุกฝังวิสัยทัศน์ชีวิตของคุณเอง.....	382

บทที่ 1

ยังมีมากเท่าไร
ก็ยังมีความสุขมากจนใช้ไหม?

กฎแห่งจิตใจที่อยู่เบื้องหลังความสุข



คนเราจะประสบความสำเร็จและมีความสุขได้อย่างไร?
เราจำเป็นต้องเข้าใจแนวคิดที่สำคัญอย่างหนึ่ง นั่นก็คือระดับ
ความมีระเบียบของจิตใจ

ในโลกยุคปัจจุบันที่เต็มไปด้วยการเพิ่มขึ้นของข้อมูล
เวลาที่จำกัด การใช้ชีวิตที่เร่งรีบมากเกินไป และการให้ความสำคัญ
สำคัญกับวัตถุภายนอก ทำให้จิตใจคนเราไม่มีระเบียบและวุ่นวาย
เพิ่มมากยิ่งขึ้น ซึ่งแสดงออกมาให้เห็นได้จากความสามารถ
ในการตัดสินใจที่ลดลง การขาดสมาธิ การขาดพลังใจ ความวิตก
กังวล ความเครียดที่เพิ่มขึ้น การผัดวันประกันพรุ่ง
ความเกียจคร้าน การขาดเป้าหมายสำหรับอนาคต และความ
คล่องตัวที่ลดลงอย่างมาก ความสามารถในการจัดการและ
ควบคุมตนเองลดลง รวมถึงความสุขที่ลดลง

เมื่อระดับความมีระเบียบของจิตใจคนคนหนึ่งลดลงจน
กระทั่งถึงจุดที่วุ่นวาย เขาจะพบว่าไม่เพียงแต่ความยากในการ
เปลี่ยนแปลงโชคชะตาตัวเอง แต่ยังยากที่จะบรรลุเป้าหมาย
ตัวเองและความคล่องตัวก็ลดลงอย่างมากอีกด้วย แม้กระทั่ง
การตื่นนอนและนอนหลับก็กลายเป็นเรื่องที่ลำบากยุ่งยาก

อารมณ์ก็แปรปรวน นี่เป็นเพราะว่าระดับความวุ่นวายของจิตใจ
คนเรายิ่งมากขึ้น เราก็จะยิ่งถูกความโลภ โกรธ หลงครอบงำ
ยิ่งขึ้น หากเป็นเช่นนี้ต่อไป ความอยากที่จะประสบความสำเร็จ
ความอยากที่จะมีชีวิตแตกต่างจากเดิม ความอยากที่จะบรรลุ
เป้าหมายระยะยาวของตัวเอง ก็จะไม่สามารถทำตามใจนึกได้

ในสถานการณ์เช่นนี้ แม้ว่าจะมีทรัพย์สินสมบัติมากมาย
มีการขบปึงอยู่เสมอ มีตำแหน่งและเส้นสายกว้างขวางเป็นที่
ชื่นชมของผู้อื่น ก็จะมีรู้สึว่าความสุขนั้นอยู่ห่างไกลจากตัวเอง
มาก นี่เป็นเพราะกลไกอารมณ์ กลไกความปรารถนา ความคิด
อันล่องลอยในสมอง และอื่นๆ ของจิตใจ ซึ่งจะทำให้คนเรตก
อยู่ในสภาวะต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับความกลัดกลุ้มในอดีตและ
อนาคต สภาวะการเปรียบเทียบ ความอิจฉาริษยา ความกังวล
ต่างๆ จนไม่มีทางอยู่ในสภาวะปัจจุบันได้

ดังนั้น ในช่วงหนึ่งของชีวิต เราจึงอยากเห็นความสำเร็จ
ของตัวเองทั้งภายนอกและภายใน มีความสุข และพึงสุจน์ตัวเอง
ได้จากประสบการณ์ที่ได้รับมาให้มากยิ่งขึ้น แต่ว่าในท้ายที่สุด
แล้ว เรายังคงต้องก้าวไปสู่เส้นทางการเติบโตของจิตใจ ความ
รู้สึกนึกคิด และการยกระดับจิตใจ

เมื่อระดับความวุ่นวายของจิตใจลดลง จิตใจเกิดความเป็นระเบียบ คนเราจะสัมผัสได้ถึงความรู้สึกปีติยินดีและความสุขภายในใจที่ชัดเจนมากยิ่งขึ้น ในขณะที่เดียวกันก็ยิ่งเพิ่มความสามารถในการควบคุมตัวเอง มีความคล่องตัวมากขึ้น การตัดสินใจก็มีประสิทธิภาพดีขึ้น ลดความยุ่งเหยิง เพิ่มประสิทธิภาพการทำงานให้สำเร็จมากขึ้น ความหวังและการรอคอยสำหรับอนาคตก็จะเปลี่ยนเป็นเชิงบวกมากขึ้น ในด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ก็จะอยู่ในสภาพที่เปิดกว้างและเป็นมิตร

01

จิตใจของคุณวุ่นวายหรือเป็นระเบียบ?

ความสุขไม่ใช่กลไกอย่างหนึ่งที่เราเลือกได้เองตามธรรมชาติ จากมุมมองวิวัฒนาการของสิ่งมีชีวิตนั้น มนุษย์สามารถมีชีวิตอยู่รอดได้ถึงทุกวันนี้เพราะธรรมชาติได้คัดเลือกกลไกการมีชีวิตรอดที่โดดเด่นเฉพาะตัวออกมาให้แน่ใจว่า มนุษย์มีชีวิตอยู่รอดและสืบพันธุ์บนโลกได้ แต่ว่ากลไกการมีชีวิตรอดเช่นนี้ไม่ได้เพิ่มระดับกลไกของความสุข ช่วงเวลาที่มนุษย์เพลิดเพลินไปกับความสุขนั้นล้วนแค่พริบตาเดียวก็หายไป ดังนั้นพันธกรรมโดยกำเนิดของเราไม่ได้รับประกันการมีความสุขในระยะยาว แต่กลับเป็นความวิตกกังวลมาแทน ซึ่งเรามักจะวิตกกังวลกับการมีชีวิตอยู่รอดของตัวเอง

แนวคิดเช่นนี้เข้าใจได้ง่ายมาก การที่สิ่งมีชีวิตสายพันธุ์หนึ่งสามารถเอาชนะสิ่งมีชีวิตสายพันธุ์อื่นและจัดการโลกทั้งหมดได้นั้น ไม่ได้ขึ้นอยู่กับความสุขของการมีชีวิตอยู่รอดโดยกำเนิดอย่างแน่นอน แต่ขึ้นอยู่กับกลไกความวิตกกังวล ธรรมชาติเลือก

ให้เราโน้มเอียงไปที่ความไม่พอใจ ความรู้สึกวิตกกังวลมากขึ้น ความคิดที่อยากจะทำอะไรบางอย่างที่ทำให้เราไม่มีทางหยุดทำได้ โดยมักจะรู้สึกว่าการทำอะไรบางอย่างอีกก็จะสามารถมีความสุขได้ แต่ว่าความสุขนี้ไม่มีทางได้มาตลอดไป

จากมุมมองสังคมศาสตร์ ตั้งแต่การเกิดขึ้นของมนุษย์จนถึงตอนนี้ แรงพลังของวัตถุได้เพิ่มขึ้นอย่างมากมาย แต่การเรียนรู้ของจิตใจกลับไม่ได้รับการปรับปรุงให้ดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัด ความก้าวหน้าของสังคมและความสุขของมนุษย์ไม่มีความเชื่อมโยงที่เกี่ยวข้องกันเลย ในโลกของสัตว์ก็เป็นเช่นนี้เหมือนกัน ปลาแซลมอนเคลื่อนไหวตัวขึ้นไปบนแม่น้ำ หลังจากวางไข่เสร็จก็ตาย เพราะว่ากลไกของธรรมชาติไม่ได้เลือกให้พวกมันมีความสุข แต่เลือกให้พวกมันมีชีวิตอยู่รอดต่อไป

ดังนั้น หากคุณอยากมีความสุขที่เป็นความรู้สึกพึงพอใจในความปรารถนา มันจะเป็นความสุขที่สั้นมาก นอกจากนี้การปล่อยใจไปตามความโลภ ความเพลิตเพลิน ความปรารถนาที่มีอยู่เพื่อตามหาความสุขจะทำให้เกิดผลกระทบเชิงลบ และความวุ่นวายในจิตใจของเราจะเพิ่มมากขึ้นอย่างต่อเนื่อง



ภาวะสิ้นไหวและเอนโทรปีคืออะไร?

มิฮาลี ชิคเซนมิฮาลี (Mihaly Csikszentmihalyi)

นักจิตวิทยาเชิงบวกและบิดาแห่งทฤษฎี “ภาวะสิ้นไหว” ได้เขียน

หนังสือจิตวิทยาชายดีหลายเล่ม ได้แก่ *Creativity : The Psychology of Discovery and Invention* และ *Finding Flow : The Psychology of Engagement with Everyday Life* เขาบอกทุกคนว่า “ภาวะลื่นไหล” หมายถึงเมื่อเรากำลังทำบางสิ่งบางอย่างอยู่ มุ่งสมาธิไปที่จุดๆ เดียวอย่างใจจดใจจ่อ สภาวะความคิดและความรู้สึกของตัวเองจะถูกลืมนั่นในสภาวะเช่นนี้ หลังจากทำบางสิ่งบางอย่างเสร็จแล้ว จิตใจของเรารู้สึกมีความสุขขึ้นอย่างมาก มิฮาลีพบว่าเมื่อภาวะลื่นไหลมาถึง จิตใจของคนจะจัดสภาวะที่วุ่นวายออก เปลี่ยนให้ชัดเจนมากยิ่งขึ้น ดังนั้นคนที่สัมผัสภาวะลื่นไหลเป็นประจำจะประสบความสำเร็จมากกว่า เช่นเดียวกับที่ผู้เชี่ยวชาญป็นหน้าผาท่านหนึ่งได้กล่าวไว้ว่า การควบคุมตนเองได้อย่างสมบูรณ์จะทำให้ร่างกายแสดงความสามารถออกมาได้อย่างสูงสุด เมื่อมองย้อนกลับไปดูตัวเองในสิ่งที่ทำไว้ทั้งหมดในสภาวะเช่นนี้ คุณจะรู้สึกภูมิใจอย่างยิ่ง

คนที่สัมผัสภาวะลื่นไหลเป็นประจำ จิตใจมักจะรู้สึกสงบมีความสุข ภาวะลื่นไหลเป็นสิ่งที่ใกล้สภาวะความสุขมากที่สุด

สิ่งที่ตรงกันข้ามกับภาวะลื่นไหล ก็คือจิตใจที่ขาดความเป็นระเบียบ ซึ่งก็คือสภาวะจิตใจที่วุ่นวาย

“เอนโทรปี” คือ แนวคิดพลังความร้อนทางวิทยาศาสตร์ ที่กล่าวถึงระดับความวุ่นวายของระบบ ยิ่งระบบขาดความเป็นระเบียบ มีความวุ่นวายมากเท่าไร เอนโทรปีก็จะยิ่งมากขึ้น

ยิ่งระบบเป็นระเบียบ เรียบง่ายมากเท่าไร เอนโทรปีก็จะยิ่งน้อยลง

ระบบที่แยกตัวออกมาหากไม่ไปแลกเปลี่ยนพลังงานกับสิ่งแวดล้อมภายนอก ระดับความวุ่นวายของมันจะเพิ่มขึ้นตามธรรมชาติ มันจะยิ่งขาดความเป็นระเบียบมากยิ่งขึ้นจนเปลี่ยนแปลงเป็นแฉ่ง นี่เป็นทฤษฎีการเพิ่มเอนโทรปี เช่นเดียวกับบ้านหลังหนึ่ง หากไม่ดูแลรักษา มันก็จะสกปรกไม่เป็นระเบียบเสื่อมสภาพ สักวันหนึ่งก็จะพังทลายลงมา เหมือนสะพานหรือรถยนต์ที่จะค่อยๆ เก่าและเสียหายไปนั่นเอง

เอนโทรปีทางจิตใจ หมายถึง ระดับความวุ่นวายในโลกแห่งจิตใจภายในของมนุษย์ ในสถานการณ์ที่พลังงานใดๆ ไม่เพิ่มขึ้นในระบบของโลกแห่งกายภาพ โลกแห่งจิตใจของเราก็เป็นเช่นนั้นเหมือนกัน ความหมายของการเพิ่มเอนโทรปีทางจิตใจก็คือ เมื่อขาดการจัดการหรือดูแลรักษา สภาวะจิตใจของมนุษย์จะเกิดความวุ่นวาย สับสน ขาดความเป็นระเบียบได้เอง ในขณะที่เดียวกันอารมณ์ก็จะแฉ่ง ความคล่องตัวก็จะลดลงอย่างมาก หากเปรียบเทียบมนุษย์กับเครื่องจักรที่มีฮาร์ดแวร์และซอฟต์แวร์ สภาวะเอนโทรปีทางจิตใจที่เพิ่มขึ้นก็เหมือนกับคอมพิวเตอร์หรือโทรศัพท์มือถือที่ยิ่งใช้งานก็ยิ่งช้าลง ยิ่งใช้งานก็ยิ่งหยุดชะงัก จนกระทั่งติดไวรัส

หากไม่มีพลังความตั้งใจก็จะเป็นการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง
ไม่มีความต้องการในตัวเอง ไม่มีแรงจูงใจ สภาพร่างกายตัวเอง
ก็จะเสื่อมโทรมลงอย่างต่อเนื่อง กล่าวคือ ในสถานการณ์ที่ไม่มี
สิ่งใดมารบกวน สภาวะของมนุษย์จะพัฒนาไปในทิศทางที่แย่ง
การรับรู้จะแย่ง เอ็นโทรปีจะเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ฉะนั้นจึงอธิบาย
ว่านี่เป็นหลักการ “แรงโน้มถ่วงของนิสัย” นิสัยโดยธรรมชาติของ
มนุษย์จะเหมือนกับแรงโน้มถ่วงภายในระบบจิตใจที่จะดึงเราให้
ต่ำลง คนที่อยู่ในสถานการณ์เช่นนี้จะค่อยๆ มีแนวโน้มเหมือน
สัตว์ คือมีความโลภมากขึ้น เคลียดง่าย ระวัง ง่วงซึม อิจฉา
ริษยา โกรธแค้น สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นการแสดงออกของเอ็นโทรปี
ทางจิตใจที่เพิ่มขึ้น

การลดลงของเอ็นโทรปีทางกายภาพต้องอาศัยการดูดซึม
พลังงานจากภายนอกอย่างต่อเนื่อง เนื่องจากพลังงานนอกคือ
เอ็นโทรปีเชิงลบ ซึ่งจะชดเชยเอ็นโทรปีทางกายภาพเชิงบวกเอง
ได้ เช่นเดียวกับโลกที่ยังมีความเป็นระเบียบมากขึ้นเรื่อยๆ มี
อารยธรรมที่วิวัฒนาการอย่างต่อเนื่อง นั่นก็เป็นเพราะว่าพืชดูด
ซับพลังงานแสงอาทิตย์ มนุษย์ใช้พลังงานของแร่ธาตุและ
เชื้อเพลิง หลังจากทีระบบหนึ่งได้ดูดซึมเอ็นโทรปีเชิงลบ เอ็นโทร
ปีของตัวเองจะลดลง ระบบนี้จะมีระเบียบ ลำดับ และมีโครงสร้าง
มากยิ่งขึ้น

รูปแบบชีวิตก็อยู่ในสภาวะเอนโทรปีเชิงลบ ชีวิตอิสระทั้งหมดล้วนอยู่ในสภาวะเอนโทรปีเชิงลบที่มีความเป็นระเบียบ โดยอิสระของชีวิตเช่นนี้สร้างขึ้นจากที่ไม่มีระเบียบภายนอก ซึ่งก็คือเราจะต้องได้รับพลังงาน รับประทานอาหาร ได้รับแสงแดด น้ำ อากาศ และต้องขับถ่ายของเสียอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้ร่างกายของเรามีความเป็นระเบียบและสามารถเก็บรักษาพลังงานไว้ได้

ดังนั้น เราจำเป็นต้องมองเห็นสองอย่างที่อยู่เบื้องหลัง “เอนโทรปี” อย่างแรกคือพลังทำลายที่เพิ่มขึ้น ซึ่งก็คือพลังไม่ดี หรือพลังแห่งการทำลาย และอีกอย่างหนึ่งคือพลังการเติบโต จักรวาลและชีวิตได้ถูกพลังสองอย่างนี้ควบคุมไว้ อย่างหนึ่งเพื่อให้เราทำลาย อีกอย่างหนึ่งเพื่อให้เราเติบโต



ฝึกพลังความตั้งใจของคุณให้เป็นเพชร ไม่ใช่แกรไฟต์

พื้นฐานของเอนโทรปีทางจิตใจคือโครงสร้างพลังความตั้งใจของเรา

ยกตัวอย่างเช่น คาร์บอนเป็นหนึ่งในแร่ธาตุที่มีปริมาณมากที่สุดบนโลก แกรไฟต์และเพชรประกอบด้วยคาร์บอนบริสุทธิ์ แต่ทำไมดูแล้วไม่เหมือนกันเลย? สีไม่เหมือนกัน ความแข็งก็ไม่เหมือนกัน แท้ที่จริงแล้วเป็นเพราะอะไร?

ความจริงแล้วอะตอมคาร์บอนของแกรไฟต์และเพชรเหมือนกันทุกอย่าง แต่โครงสร้างการจัดเรียงของอะตอมไม่เหมือนกัน ส่งผลให้ลักษณะรูปร่างและคุณสมบัติมีความแตกต่างกันโดยสิ้นเชิง โครงสร้างอะตอมคาร์บอนของแกรไฟต์เป็นแบบชั้นซ้อนกัน ในขณะที่โครงสร้างอะตอมคาร์บอนของเพชรเป็นแบบเชื่อมต่อกัน เมื่อเปรียบเทียบสองสิ่งนี้แล้ว แกรไฟต์จะแตกหักง่ายและเก็บรักษาได้ยากกว่า ในขณะที่เพชรนั้นแข็งแรงมาก นั่นแสดงว่าเพชรมีความเป็นระเบียบมากกว่า และมีค่าเอนโทรปีต่ำกว่า

จากตัวอย่างนี้ สามารถสรุปเป็นทฤษฎีที่มาจากการค้นคว้าของฉันเองได้อย่างหนึ่ง คือ **หลักการเอนโทรปีของเพชร** ซึ่งมีข้อสรุปดังนี้

ข้อแรก โครงสร้างอะตอมธรรมดาจะถูกเพิ่มแรงดันและเพิ่มความร้อนเพื่อให้โครงสร้างอะตอมแข็งแรงมากยิ่งขึ้น โดยอะตอมจะไม่มี การเปลี่ยนแปลง แต่โครงสร้างการจัดเรียงของอะตอมจะมีการเปลี่ยนแปลง ทำให้ค่าเอนโทรปีเปลี่ยนตามไปด้วย

ข้อสอง การเปลี่ยนแกรไฟต์ให้เป็นเพชรเป็นสิ่งที่ยากมาก แต่เมื่อเปลี่ยนเป็นเพชรแล้ว ก็จะเปลี่ยนกลับคืนได้ยาก ซึ่งแสดงว่าเอนโทรปีคือการเปลี่ยนแปลงจากเชิงปริมาณเป็นเชิงคุณภาพ

ข้อสาม จากการสังเกตและค้นคว้าของฉันพบว่า พลังความตั้งใจของมนุษย์ก็มีโครงสร้างโมเลกุลของวัตถุที่คล้ายกัน แต่ละคนต่างมีพลังความคิดเหมือนกัน แต่โครงสร้างนั้นมีระดับของความเป็นระเบียบและการควบคุมตนเองแตกต่างกัน เนื่องจากโครงสร้างความคิดที่แตกต่างกันของแต่ละคนที่มีแม้จะมีพลังควบคุมตนเองเหมือนกันหรือการใช้พลังงานเหมือนกัน แต่ก็นำไปสู่ชีวิตที่ไม่เหมือนกัน

ข้อสี่ เอนโทรปีทางจิตใจยังต้องการพลังงานที่เพิ่มขึ้นเพื่อสร้างการเปลี่ยนแปลงของเอนโทรปีทางจิตใจ ซึ่งก็แสดงว่าแม้ว่าความโลภ ความโกรธ และความไม่รู้จะส่งผลกระทบต่อเราทุกคน ไม่ว่าจะอยู่ในระดับสูงหรือต่ำ ก็ยังก่อให้เกิดปัญหาต่างๆ เช่น ความโลภ เกียจคร้าน อิจฉาริษยา เป็นต้น แต่เราจะฟื้นฟูสภาวะจิตใจของตัวเองได้ง่ายมากเมื่ออยู่ในระดับที่สูงยิ่งขึ้น

ดังนั้น ระดับเอนโทรปีทางจิตใจเป็นตัวกำหนดว่าคนคนหนึ่งสามารถก้าวหน้า เปลี่ยนแปลง และประสบความสำเร็จได้หรือไม่ เราต้องปฏิบัติต่อเอนโทรปีทางจิตใจให้เหมือนกับว่าเราต้องการเปลี่ยนแกรไฟต์ให้เป็นเพชร โดยจะต้องเพิ่มพลังงานให้กับมัน ไม่ใช่แค่เพิ่มพลังงานเพียงเล็กน้อยก็สามารถเปลี่ยนแกรไฟต์ให้เป็นเพชรได้ แต่จะต้องใช้อุณหภูมิ แรงดัน ความแข็ง และเวลาที่มากขึ้น เราต้องใส่พลังความตั้งใจ พลังการควบคุมตนเองที่แข็งแกร่ง จึงจะสามารถเกิดความเปลี่ยนแปลงจาก

เชิงปริมาณเป็นเชิงคุณภาพได้



พลังห้าประการที่จะทำให้จิตใจของคุณแข็งแกร่งยิ่งขึ้น

การเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วของเอนโทรปีทางจิตใจคือ เอนโทรปีทางจิตใจเล็กลง

ฉันได้ศึกษาคนที่ประสบความสำเร็จหลายคน มีทั้งนักธุรกิจ นักการเมือง ศิลปิน ดารา นักกีฬา ฉันพบว่าสิ่งที่เป็นตัวกำหนดว่าคนคนหนึ่งสามารถประสบความสำเร็จหรือไม่ นั่นไม่ใช่เงิน บ้านเกิด การศึกษา หรือแม้แต่ความฉลาดทางสติปัญญา หรือความฉลาดทางอารมณ์ แต่คือ “เอนโทรปีทางจิตใจ”

เอนโทรปีทางจิตใจประกอบด้วยพลังห้าประการ ซึ่งเป็นตัวกำหนดว่าคนคนหนึ่งสามารถประสบความสำเร็จได้หรือไม่

พลังประการแรก คือ **พลังความเชื่อ** ซึ่งเป็นพลังแห่งการใช้ความเชื่อ คุณเชื่อในอนาคตหรือไม่ สามารถใช้พลังจิตของคุณได้หรือไม่ สามารถใช้พลังการมองเห็นได้หรือไม่

คนที่ประสบความสำเร็จล้วนมีพลังความเชื่อที่แข็งแกร่งที่จะสามารถส่งผลต่อผู้อื่น สามารถทำให้ผู้อื่นทำตามความเชื่อของเขา ซึ่งนี่ก็คือผู้นำ โดยผู้นำไม่จำเป็นต้องลงสนามด้วยตัวเอง แต่มีพลังความเชื่อที่แข็งแกร่งที่สุด

การทำให้ตัวเองเชื่ออย่างเต็มที่ว่าสามารถทำบางสิ่งบางอย่างให้สำเร็จได้ เชื่อในพลังของบางสิ่งบางอย่าง เชื่อในผลลัพธ์ของบางสิ่งบางอย่าง ล้วนทำให้เกิดแรงผลักดันที่ยิ่งใหญ่ภายในจิตใจของคุณได้ จิตใจของคนเหมือนกับระบบซอฟต์แวร์ กระดูก เส้นประสาท ส่วนอวัยวะต่างๆ ของคนก็เหมือนกับระบบฮาร์ดแวร์ การแก้ไขจุดบกพร่องและเพิ่มประสิทธิภาพของระบบซอฟต์แวร์ จะสามารถทำให้พลังที่ซ่อนไว้ของระบบฮาร์ดแวร์แสดงประสิทธิภาพออกมาได้สูงสุด

พลังประการที่สอง คือ **พลังขับเคลื่อนตนเอง** ซึ่งเป็นความคิดที่เป็นอิสระ การตัดสินใจอย่างอิสระ

ความรับผิดชอบตนเอง ความเชื่อมั่นในตนเอง จะนำพาตัวเองไปสู่พลังแห่งการสังเกตและการแก้ไขตนเอง

คนที่มีพลังขับเคลื่อนตนเองจะมีลักษณะที่เป็นอิสระและระมัดระวัง เขาไม่ต้องการให้คนอื่นมาดูแลควบคุม แต่จะสามารถควบคุมตนเอง รวมทั้งแก้ไขและปรับปรุงตนเองได้ หลังจากที่เขามีเป้าหมายแล้ว เขาจะคิดมากขึ้นและจะพัฒนาตนเองอย่างไม่หยุดยั้ง พลังขับเคลื่อนตนเองสามารถทำให้มั่นใจได้ว่าคนคนนั้นจะเติบโตและปรับปรุงตนเองอย่างไม่หยุดยั้ง

เมื่อตอนที่เราเป็นเด็กจะมีผู้ปกครองหรือคุณครูคอยดูแลและสั่งสอนเรา แต่เมื่อโตเป็นผู้ใหญ่แล้ว ข้อจำกัดพวกนี้จะลดลง ความแตกต่างของพลังขับเคลื่อนตนเองและการควบคุมตนเอง

จะทำให้คนเริ่มแตกต่างกันมากขึ้น โดยทุกวันเราจะใช้เวลาไปกับการปล่อยตัวตามใจ ความเพลิดเพลิน ความไม่กระตือรือร้น หรือใช้ไปกับความขยันเพื่อมุ่งสู่เป้าหมายในอนาคตของตนเอง สิ่งเหล่านี้อาจจะไม่แตกต่างกันมากในระยะเวลาอันสั้น แต่หากเวลาผ่านไปนานเป็นทศวรรษจะพบว่ามีความแตกต่างอย่างมากระหว่างผู้คน จนไม่มีทางตามทันความแตกต่างได้

พลังประการที่สาม คือ **พลังความตั้งใจ** ซึ่งแสดงถึงเป้าหมาย ความรู้สึก วิสัยทัศน์ เพื่อบรรลุเป้าหมายของตนเอง ต่อสู้กับความกดดันและความพ่ายแพ้ กล้าเสี่ยง ต่อสู้กับอุปสรรค โดยพลังความตั้งใจนี้สามารถส่งผลกระทบต่พลังและแรงบันดาลใจของผู้อื่นได้

คนที่มีพลังความตั้งใจอย่างแรงกล้าจะไม่พ่ายแพ้ต่ออุปสรรคหรือพบกับความล้มเหลวในสายตาของผู้อื่น เพราะว่าพวกเขามีจิตใจของตนเองเป็นศูนย์กลาง

พลังประการที่สี่ คือ **สมาธิ** ซึ่งแสดงถึงความสามารถที่จะมุ่งความสนใจ มีจิตใจจดจ่อ และมีพลังของความกระตือรือร้นที่ยาวนานในการทำอะไรบางอย่าง

สิ่งเหล่านี้ล้วนคือสิ่งที่มีฮาสิฟุดถึงภาวะสิ้นไหว ว่าเมื่อเรามีส่วนร่วมในบางสิ่งบางอย่าง เราสามารถที่จะลืมสภาวะของตัวเองได้ ซึ่งการลืมนี้นำความเพลิดเพลินและความสุขมาให้เราทำให้เราลืมทุกสิ่งอย่างและจมอยู่กับสิ่งนั้น เมื่อคุณมีสมาธิ

เช่นนี้แล้ว จะทำอะไรก็ล้วนประสบความสำเร็จ คุณจะกลายเป็นผู้เชี่ยวชาญ เนื่องจากคุณทุ่มเทให้กับสิ่งนั้น และคุณจะได้ดีกว่าใครๆ

คนที่สภาพจิตใจนำพาความเจ็บปวด ชื่อเสียง และผลประโยชน์มาสู่ชีวิตและการทำงานนั้น ยากที่จะเปลี่ยนให้ดีขึ้น เนื่องจากนี่เป็นความทุกข์ทรมานของความเจ็บปวดอย่างหนึ่งในทางตรงกันข้าม คนที่สภาพจิตใจนำพาแต่ความปิติยินดี ความมีสมาธิ ความสุขที่ไม่สิ้นสุดมา จะเป็นคนที่ประสบความสำเร็จอย่างแท้จริง

พลังประการที่ห้า คือ **พลังแห่งการซ่อมแซมฟื้นฟู** ซึ่งแสดงถึงการควบคุมตนเอง การมีวินัยในตนเอง การปรับตัวเอง ปรับแรงจูงใจในตนเองที่ทำให้มีพลังความสมดุลทางอารมณ์และมีลักษณะบุคลิกที่มั่นคงได้

พลังแห่งการซ่อมแซมฟื้นฟูทำให้มั่นใจได้ถึงความมั่นคง ไม่พ่ายแพ้ต่อความล้มเหลวเล็กๆ น้อยๆ ไม่ล้มเลิกเพียงเพราะความคิดเห็นบางอย่าง สำหรับคนที่มีพลังแห่งการซ่อมแซมฟื้นฟูที่แข็งแกร่ง ในทุกๆ ความล้มเหลวของเขาจะทำให้เขาแข็งแกร่งยิ่งขึ้น เช่นเดียวกับแอนเทอซ (Antaeus) ในตำนานเทพเจ้ากรีก ทุกครั้งที่ล้มลงบนพื้นเขาจะดูดซับพลังจากพื้น ทำให้มีพลังมากยิ่งขึ้น

เมื่อพลังห้าประการของคนได้รับพัฒนาอย่างสมดุล เขาจะประสบความสำเร็จอย่างแน่นอน

แล้วจะใช้พลังห้าประการนี้ได้อย่างไร? เป็นที่รู้จักกันโดยทั่วไปแล้วว่าในโลกแห่งจิตวิญญาณและโลกแห่งวัตถุมีพลัง 2 ประเภท ประเภทหนึ่ง คือพลังแนวขึ้น เราดูดซับพลังงานภายนอกโลก ทำให้เราเปลี่ยนไปในทางดีขึ้น ทำให้พลังห้าประการของเอนโทรปีได้รับการหล่อเลี้ยงและมีความสมดุลอย่างต่อเนื่อง

อีกประเภทหนึ่ง คือพลังแนวลง ซึ่งก็คือ “แรงโน้มถ่วงของนิสัย” ที่ได้กล่าวถึงข้างต้นแล้ว เมื่อเราถูกดึงให้ต่ำลงด้วยพลังเชิงลบและความวุ่นวายจะทำให้พลังห้าประการของเราลดลง คุณจะเชื่อในอนาคต รู้สึกว่าไม่มีทางเปลี่ยนแปลงโลกใบนี้ได้ คุณจะขาดพลังความเชื่อ สูญเสียความสามารถในการคิดและตัดสินใจอย่างอิสระ ไม่มีทางมองย้อนตัวเอง หรือวิเคราะห์ตัวเอง คุณจะคล้อยตามผู้อื่นมากขึ้น ทำตามสิ่งที่คนอื่นพูด ขาดพลังขับเคลื่อนตนเอง คุณจะพบว่าตัวเองไม่มีทางตั้งเป้าหมายได้ และก็ไม่เชื่อว่าเป้าหมายจะสำเร็จได้ ถึงแม้ว่าจะตั้งเป้าหมายไว้แต่ก็จะทำต่อเนื่องได้เพียงไม่กี่วัน เมื่อพบอุปสรรคก็จะยอมแพ้ทันที ซึ่งนี่คือการถดถอยของพลังความตั้งใจ คุณไม่มีทางมีสมาธิ ไม่สามารถอ่านหนังสือได้ จิตใจไม่มีทางสงบได้ สิ่งเดียวที่สามารถมีอยู่ได้ก็คือแผนการความบันเทิงที่จะทำให้สูญเสียพลังสมาธิ ไม่มีทางปรับปรุงตนเอง ไม่มีแรงกระตุ้นตัวเอง

มีอารมณ์ร้อนและหงุดหงิด

เมื่อเกิดกิเลส เช่น ความโลภ ความเกลียด ความระแวง ความโกรธ พลังห้าประการของเอนโทรปีทางจิตใจจะน้อยลงอย่างต่อเนื่อง และค่าเอนโทรปีทางจิตใจจะเพิ่มขึ้นอย่างไม่หยุดยั้ง ทำให้คนเราผัดวันประกันพรุ่ง วิตกกังวล หงุดหงิด ย้ำคิดย้ำทำ ติดดูโทรศัพท์มือถือ ตะกละ ควบคุมตัวเองไม่ได้ ค่าเอนโทรปีทางจิตใจที่มากขึ้นแสดงออกมาให้เห็นได้จากความยุ่งเหยิง วุ่นวายของสิ่งเหล่านี้ ได้แก่ ความซึ่มโห ความโลภ ความอิจฉา ริษยา ความเกียจคร้าน การหาข้อแก้ตัว ความผิตหวัง ความสิ้นหวัง เป็นต้น

ฉันจำได้ว่ามีเพื่อนร่วมชั้นเรียนคนหนึ่งเล่าว่าเธอเคยเป็นคนวิตกกังวลและอารมณ์ร้อน และเนื่องจากเธอกดดันลูกสาวของตัวเองมากเกินไป ทำให้ลูกสาววัยมัธยมต้นเป็นโรคซึมเศร้า มักทำร้ายตัวเองและขังตัวเองอยู่ในห้องทุกวัน ซึ่งเธอเองและสามีทำได้เพียงแค่นำอาหารไปวางไว้หน้าประตูห้องลูกสาวในตอนกลางคืนอย่างเงียบๆ ไม่กล้าแม้แต่จะถามลูกสาวว่ากินอาหารแล้วหรือยัง ต่อมาคุณแม่ท่านนี้ได้เรียนรู้การพัฒนาจิตใจ ทำให้บุคลิกลักษณะของคุณแม่ท่านนี้เริ่มเปลี่ยนแปลงไปด้วย

สิ่งที่น่าแปลกก็คือ โรคซึมเศร้าของลูกสาวของเธอก็ค่อยๆ ดีขึ้นตามสภาพลักษณะที่เปลี่ยนไปของแม่ด้วย เธอยอมที่จะพบปะผู้อื่น ภายหลังเธอได้ให้ลูกสาวเรียนหลักสูตรออนไลน์

เกี่ยวกับการจัดการความเรียบง่าย และลูกสาวก็เต็มใจให้ความร่วมมือ โดยจัดระเบียบห้องนอนที่เหมือนกับกองขยะให้เป็นรูปแบบใหม่ ลูกสาวของเธอมีความสุขขึ้นมาก สิ่งแรกที่ทำทุกเช้าหลังจากตื่นนอนก็คือเปิดหน้าต่างให้แสงแดดส่องเข้ามาภายในห้องที่สะอาด เรียบง่าย และเป็นระเบียบเรียบร้อย หลังจากนั้นไม่นานลูกสาวก็ได้หายจากโรคซึมเศร้า

หากเอนโทรปีทางจิตใจมากเกินไป ก็จะไม่สามารถควบคุมเรือแห่งชีวิตของตัวเองได้ เพราะว่าแม้แต่หางเสือก็ยังจับได้ไม่ดี แม้แต่ตื่นนอนเข้านอนเป็นเวลาก็ยังทำไม่ได้ ยิ่งไม่ต้องพูดถึงการทำความฝันหรือแผนการที่ใหญ่กว่าให้สำเร็จเป็นจริงได้เลย

หลังจากที่เอนโทรปีทางจิตใจมากแล้ว เราจะเริ่มแก่ชราอย่างแท้จริง ความแก่ชราทางจิตใจจะทำให้ความแก่ชราทางร่างกายเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว เพราะว่าแรงพลังได้ไหลออกแล้ว ในทางตรงกันข้าม หากสามารถปรับตัวเองและทำให้เอนโทรปีทางจิตใจลดลงอย่างต่อเนื่อง พลังห้าประการกลับมาเพิ่มขึ้นอย่างไม่หยุดยั้ง เราก็จะอ่อนวัยขึ้น การที่สภาพของคุณยิ่งแย่ลงนั้นเป็นเพราะว่าคุณเอนโทรปีทางจิตใจของคุณได้เพิ่มมากขึ้นและไม่มีพลังภายนอกมาทดแทน ไม่มีพลังแห่งความตั้งใจ จัดการตัวเองได้ไม่เพียงพอ สภาพการณ์ของคุณจะยิ่งตกต่ำลงและกลับไปสู่จุดเริ่มต้น

ฉันเคยมีเพื่อนร่วมชั้นเรียนคนหนึ่ง เขาไม่มีสมาธิจดจ่อ
ในขณะที่เรียน เมื่อเข้าคาบการเรียนด้วยตนเองก็มักจะเอาคำศัพท์
ภาษาอังกฤษมาท่องจำไม่กี่นาที แล้วพลิกอ่านบทเรียน
ประวัติศาสตร์ แล้วก็แก้ปัญหาโจทย์คณิตศาสตร์ 2 ข้อ ดูแล้ว
เขายืนยันมาก ยุ่งมาก แต่คะแนนกลับออกมาไม่ดี หลังจากจบ
การศึกษาแล้วทำงานก็ไม่ได้มีอะไรเปลี่ยนแปลง ทำอะไรมักจะ
ทำได้ไม่นานก็ล้มเลิก เปลี่ยนไปเปลี่ยนมา ไม่รู้ว่าแท้จริงแล้ว
ตัวเองชอบอะไร

เพื่อนร่วมชั้นเรียนก็พุดคุยกันถึงปัญหาของเขา ฉันเตือน
เขาว่าอาจเป็นเพราะพลังของเอนโทรปีทางจิตใจที่ส่งผลให้
เอนโทรปีทางจิตใจเพิ่มมากขึ้น ตัวเองก็เหนื่อยยิ่งขึ้น ภายหลัง
เขาได้เรียนการจัดการร่างกายและจิตใจ เขาก็ค่อยๆ เอาชนะ
“พลังแนวลง” ได้แล้ว เมื่อไม่นานมานี้ได้ยืนยันว่าเขาประสบ
ความสำเร็จในการทำงาน และได้รับการเลื่อนตำแหน่งเป็นผู้จัดการ
ระดับกลางของบริษัทแล้ว

อย่างไรก็ตาม เป็นสิ่งที่ง่ายมากที่เราจะมองเห็นเรื่องราว
ความสำเร็จของคนอื่น แต่กลับยากมากเมื่อมองความสำเร็จของ
ตัวเอง เพราะว่าเอนโทรปีทางจิตใจของเราไม่สอดคล้องกับ
เอนโทรปีที่จำเป็นในการ “ประสบความสำเร็จ” เรามักจะคอย
ตาม “แรงโน้มถ่วงของนิสัย” คอยตามพลังแนวลง ในที่สุดแล้ว

การลงสู่ด้านล่างตามพลังแนวลงก็ง่ายกว่าการขึ้นสู่ด้านบนอย่างมาก

แท้จริงแล้วเอนโทรปีทางจิตใจจะมีความเฉื่อยชาในตัวเอง ดังนั้นเราต้องมีความเพียรพยายามในการรักษาความเป็นระเบียบเรียบร้อยอยู่เป็นประจำ ไม่ละเลยการจัดการความสะอาดเรียบร้อยของตัวเองทุกวัน

อู๋ บั้วฟาน (Wu Bofan) ซึ่งเป็นผู้อยู่ในแวดวงสื่อมวลชน ได้แบ่งปันประสบการณ์ที่ได้จากการอ่านหนังสือ *ภาวะสิ้นไหว* : จิตวิทยาของประสบการณ์อันเป็นเลิศ ไว้ว่า “เมื่อพลังจิตใจและเป้าหมายของเราอยู่ในสภาวะที่เป็นระเบียบ เราก็จะอยู่ในสภาวะค่าเอนโทรปีต่ำ เราต้องสู้อย่างไม่หยุดยั้งในการขจัดความเกียจคร้าน ความเฉื่อยชา และสิ่งขัดขวางตัวเองจากสังคม เหมือนกับที่กำลังต่อสู้อยู่กับโลกภายนอก แต่โดยพื้นฐานแล้วเรากำลังเผชิญหน้ากับเอนโทรปีทางจิตใจที่เพิ่มขึ้น

เหตุผลที่เรามักจะรู้สึกไม่มีความสุขก็เป็นเพราะว่าเอนโทรปีทางจิตใจที่เพิ่มขึ้นนำไปสู่ความวุ่นวาย ไม่มีระเบียบ ทำให้เราสูญเสียพลังแห่งสติปัญญา ยิ่งไปกว่านั้นพลังแห่งสติปัญญาของคนเราก็มีมากมาย เพราะว่าสิ่งกระตุ้นหรือความเพลิดเพลินที่มีอยู่ในหลายรูปแบบ ทำให้สติปัญญาแยกกระจาย ไม่สามารถทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้สำเร็จเป็นจริงได้ ซึ่งจะส่งผลให้ไม่สามารถลดเอนโทรปีทางจิตใจลงได้

บ้านต้องจัดระเบียบอยู่เป็นประจำ แต่จิตใจของเรากลับไม่เคยคิดที่จะจัดระเบียบเลย สิ่งนี้ก็ไม่อยากทั้ง สิ่งนั้นก็ไม่อยากทั้ง เหมือนขยะต่างๆ ที่อยู่ภายในจิตใจและสมอง นี่คือเหตุผลสำคัญมากอย่างหนึ่งที่เอนโทรปีทางจิตใจเพิ่มขึ้น

ในสภาวะเช่นนี้ หลายคนหาวิธีชดเชยเพื่อบรรเทาความทุกข์ ซึ่งก็คือความเพลิดเพลินและการกระตุ้น ความเพลิดเพลินและการกระตุ้นนี้ก็เหมือนน้ำที่อยู่ภายในพื้นดิน ไม่มีการไหล เพียงแค่ทำให้คนรู้สึกมีความสุขในระยะสั้น ไม่มีทางทำให้เกิดความเป็นระเบียบและเกิดความสุขที่แท้จริงภายในใจอันเกิดจากเอนโทรปีทางจิตใจต่ำได้

แท้จริงแล้วมีเพียงแค่การจัดการร่างกายและจิตใจให้สะอาดเรียบง่าย ที่จะทำให้เรามีพลังแห่งความสุขและความปีติยินดีในตัวเอง เพราะว่าหลักสำคัญก็คือช่วยให้เราสร้างความเป็นระเบียบทางร่างกายและจิตใจ สอนให้เราจัดระเบียบสิ่งของตัวเอง จัดระเบียบร่างกายของตัวเอง จัดระเบียบจิตใจของตัวเอง และจัดระเบียบความคิดไม่ดีของตัวเอง เพราะหลังจากนี้ต่อไปเราจะเข้าสู่สภาวะลื่นไหล มีสมาธิจดจ่อ มีความสุขทางจิตใจอย่างมีประสิทธิภาพได้ง่ายยิ่งขึ้น

02

ความเรียบง่ายที่นำไปสู่ความสุขที่แท้จริง

ใครคือคนที่มีความสุขที่สุดในโลก? ดูเหมือนว่าสื่อต่างๆ ไม่ได้ให้ความสนใจเกี่ยวกับคำถามนี้เลยสักนิด สิ่งที่น่าสนใจกลับเป็นใครรวยที่สุดในโลก นิตยสารฟอร์บส (Forbes) มักจะจัดอันดับรายชื่อมหาเศรษฐีว่ามีใครอยู่อันดับที่เท่าไร ใครที่หลุดออกจากรายชื่อ 10 อันดับแรกบ้าง แต่ไม่เคยมีสื่อมวลชนใดจัดอันดับสถิติคนที่มีความสุขที่สุดในโลก

ศาสตราจารย์ริชาร์ด เดวิดสัน (Richard Davidson) ผู้เชี่ยวชาญทางประสาทวิทยาชาวอเมริกันที่มีชื่อเสียง เขาเป็นศาสตราจารย์ด้านจิตวิทยาและจิตเวชมหาวิทยาลัยวิสคอนซิน แมดิสัน เขาเป็นทั้งผู้ก่อตั้งและประธานศูนย์สุขภาพจิต เขาโด่งดังจากผลงานวิจัยทางสมองและอารมณ์ ในปี 2006 นิตยสารไทม์ (Time) ได้ยกย่องให้ศาสตราจารย์เดวิดสันเป็น “1 ใน 100 บุคคลผู้ทรงอิทธิพลที่สุดในโลก”

แมทธิว ริคาร์ด (Matthieu Ricard) เป็นพระภิกษุท่านหนึ่ง ซึ่งเคยเป็นนักชีวเคมี หลังจากได้รับปริญญาเอกเมื่ออายุ 26 ปี เขาเลือกที่จะละทิ้งการวิจัยทางวิทยาศาสตร์แล้วไปศึกษาพุทธศาสนาแบบทิเบตที่ประเทศภูฏาน ต่อมาเขาได้รับเชิญจากศาสตราจารย์ริชาร์ด เดวิดสันให้เข้าร่วมการวิจัยเชิงทดลองเพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างการทำงานของสมองและการทำสมาธิ

เดวิดสันได้ติดตั้งเซนเซอร์มากกว่า 200 ตัวบนศีรษะของริคาร์ด และพบว่าเมื่อริคาร์ดทำสมาธิเพื่อปลุกฝังความเมตตา สมองของเขาจะปล่อยคลื่นแกมมาที่สั่นสะเทือนอย่างรุนแรงมาก คลื่นแกมมาของสมองมนุษย์มาจากการทำงานของบริเวณเยื่อหุ้มสมองส่วนหน้าและด้านข้าง ซึ่งบริเวณนี้จะมีความเกี่ยวข้องกับความสุขและอารมณ์ของมนุษย์

ริคาร์ดกล่าวว่าในเมื่อความสุขเป็นตัวกำหนดคุณภาพของทุกช่วงเวลาในชีวิต ทางที่ดีที่สุดก็ต้องเข้าใจและกำหนดมันให้ชัดเจน การขาดความเข้าใจในความสุขจะทำให้เราแสวงหาความสุขที่ยิ่งแสวงหาก็กิ่งห่างไกลขึ้น อยากหลีกเลี่ยงความทุกข์ แต่กลับวิ่งเข้าหาความทุกข์ นี่คือภาพสะท้อนแห่งความจริงของเราหลายคน

เขายังกล่าวอีกว่า ความสุขไม่ได้เป็นเพียงแค่ความรู้สึกเพลิดเพลิน แต่ยังเป็นความสงบและความพึงพอใจอย่างลึกซึ้งภายในใจ ซึ่งเป็นสภาวะที่มีอยู่ในเบื้องลึกของอารมณ์ต่างๆ

ทั้งความสุข ความปีติยินดี ความเจ็บปวด เป็นต้น แม้ตอนเศร้า
โศกเสียใจก็สามารถสัมผัสได้ถึงความสุข

ในปี 2002 มิงยัวร์ ริมโปเช ได้เข้าร่วมการทดลองวิจัยที่
ดำเนินการโดยเดวิดสัน พบว่ากลุ่มคนที่เรียนทำสมาธิมีการ
ทำงานของระบบสมองที่เกี่ยวข้องกับความสุขเพิ่มขึ้น 10% -
15% และระดับความสุขในสมองของมิงยัวร์ ริมโปเช เพิ่มขึ้นใน
ขณะทำสมาธิ 700% ซึ่งในตอนนั้นนักวิทยาศาสตร์คิดว่า
เซนเซอร์เสีย ดังนั้นเขาจึงได้รับเลือกจากนิตยสารไทม์ของ
อเมริกาให้เป็น “คนที่มีความสุขมากที่สุดในโลก”

แล้วเราจะแสวงหาความสุขได้อย่างไร? ส่วนมากเราจะ
แสวงหาจากภายนอก เรามักคิดว่าถ้าได้บางสิ่งบางอย่างที่ตรง
ตามกับเงื่อนไขที่กำหนด หรือมีทุกอย่างแล้วก็จะมีความสุข
ได้ คำพูดที่ว่า “การมีทุกอย่างก็จะมีความสุขได้” นั้นเป็นการ
ทำลายความสุข เพราะว่า “การมีทุกอย่าง” แสดงให้เห็นว่า
หากคุณมีไม่ครบ ไม่เป็นไปตามเงื่อนไขที่กำหนด คุณก็จะมี
ความสุข ดังนั้นเราจำเป็นต้องนำพลังแห่งการควบคุมความสุข
กลับมา ตระหนักว่าแก่นแท้ของความสุขไม่ได้อยู่ภายนอก
แต่เป็นประสบการณ์ที่สัมผัสของสมอง ร่างกาย และอารมณ์
เพียงแต่ความสุขที่ขับเคลื่อนภายในใจเท่านั้นที่เป็นตัวตนที่แท้

จริง



ความสุขเกิดขึ้นได้จากการปล่อยวางไหม?

คนทั่วไปคิดว่าวัตถุนิยมและบริโภคนิยมสามารถทำให้ตัวเองมีความสุขได้ เช่น การมีเงินทองมากมาย มีอสังหาริมทรัพย์ ตำแหน่งทางสังคม เสื้อผ้า เครื่องประดับ รถยนต์ สิ่งที่ชอบ สิ่งที่น่าสนใจ แต่กลับไม่ตอบสนองความต้องการที่ไม่หยุดยั้งภายในใจของคนและไม่สามารถเพิ่มระดับความสุขภายในใจได้ ในทางตรงกันข้าม วัตถุนิยมและบริโภคนิยมกลับกระตุ้นความปรารถนาของคน ทำให้จิตใจวิตกกังวลและไม่สงบมากยิ่งขึ้น

สิ่งที่ตรงกันข้ามกับวัตถุนิยม คือแนวคิดความเรียบง่าย (Minimalism) หัวใจสำคัญของความเรียบง่ายไม่ใช่วัตถุ แต่คือจิตใจที่แท้จริงของตัวเอง ดังนั้นผู้ที่มีความเรียบง่ายจึงคิดที่จะมุ่งความสนใจไปที่ปัจจุบันภายในใจของตัวเองและความสัมพันธ์ที่สำคัญที่สุด แทนที่จะถูกดึงไปมาตามความปรารถนาของตัวเอง

โจชัวร์ ผู้เขียนหนังสือ *แนวคิดความเรียบง่าย* และได้รับการยกย่องจากผู้คนตั้งแต่อายุยังน้อย เขามีตำแหน่งการงานดี มีเงินเดือนสูง เป็นเจ้าของรถยนต์และบ้านพักหรูหราในวัยแค่ 20 กว่าปี แต่สิ่งที่ทำให้ผู้คนแปลกใจคือเขาพบว่าตัวเองไม่มีความสุขเพิ่มขึ้นเลย แต่กลับรู้สึกวิตกกังวลเป็นทุกข์อยู่เป็นประจำ