

howto

สำหรับโลกที่ทุกอย่างออกมาแบบมาเพื่อให้คุณ “อยากได้เดี๋ยวนี้”

ASHLEE PIPER

ดวงทอง สรประเสริฐ แปล

NO NEW THINGS

อยากได้ แต่ไม่ซื้อ

แนวทางดีที่ोकซ์การชื้อปึง 30 วัน หยุดซื้อเพื่อความรู้สึกดีที่ยั่งยืน



ทำเงินไว้ให้แน่นอน! นี่คืออาวุธที่จะช่วยคุณ
เอาชนะสงครามความอยากและการตลาดที่รู้ใจคุณทุกอย่าง้าว

howto

No New Things

อยากได้ แต่ไม่ซื้อ

Ashlee Piper

เขียน

ดวงทอง สรประเสริฐ

แปล

การอ่านคือรากฐานที่สำคัญ



อยากได้ แต่ไม่ซื้อ

No New Things

howto

ในเครือบริษัทอมรินทร์ คอร์เปอร์เรชั่นส์ 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

Copyright © 2025 by Ashlee Piper.

Published in agreement with Sterling Lord Literistic,
through The Grayhawk Agency Ltd.

สื่อดิจิทัลนี้ให้บริการดาวน์โหลดสำหรับผู้รับบริการตามเงื่อนไขที่กำหนดเท่านั้น

การทำซ้ำ ดัดแปลง เผยแพร่ ไม่มีวิธีใด ๆ นอกเหนือจากเงื่อนไขที่กำหนด

ถือเป็นความผิดอาญาตาม พรบ.ลิขสิทธิ์และ พรบ.ว่าด้วยการกระทำความผิดเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์

เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ 978-616-18-8752-0

เผยแพร่ครั้งแรก กุมภาพันธ์ 2569

เจ้าของ ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา บริษัทอมรินทร์ คอร์เปอร์เรชั่นส์ จำกัด (มหาชน)

กรรมการผู้อำนวยการใหญ่ สิริ บุญพิทักษ์เกศ • กรรมการผู้จัดการ อุษณีย์ วิธิตกพันธ์

รองกรรมการผู้จัดการ ศศกร วัฒนาสุทธีวงศ์ • ที่ปรึกษา งามอาจ จิระอร

ที่ปรึกษากลุ่มนอเนกพิทักษ์ มณฑิรา ภูพาน้ำ • บรรณาธิการ พิมพ์ชัย ทิพย์ยวฤทธิ์

ผู้จัดการฝ่ายการผลิต อมรลักษณ์ เขียวกลิ่น • ศิลปกรรมปก สิริพงษ์ กิจวัตร

ออกแบบรูปเล่ม สิริรัตน์ นวลนุ่ม • คอมพิวเตอร์ รัชฎาพร ศรีพรหมฉาย

พิสูจน์อักษร ชิตดา ศรีพิพัฒน์กุล, ณัฐภรณ์ รัตนสถิตกุล

คำนำสำนักพิมพ์

หากคุณเป็นคนหนึ่งที่เดินผ่านหน้าร้านตกแต่งป้าย SALE UP TO 70% OFF แล้วรู้สึกเล็ดลมสูบฉีด รู้ตัวดีว่าต้องนอนไม่หลับแน่ๆ ถ้าไม่ได้แวะเข้าไปดูสักหน่อย

หรือถ้าไม่นิยมวินโดว์ช้อปปิ้ง แล้วตัวเลขหน้าจูดกับหลัง จดทศนิยมที่หน้าตาเหมือนกันประเภท 6.6 7.7 11.11 12.12 อะไรทำนองนี้ละ ก่อให้เกิดปฏิกิริยาแบบเดียวกันกับคุณไหม

เพียงไม่กี่คลิก หรือไม่กี่นาทีในร้าน ทำให้คุณรู้สึกดีขึ้นชั่วขณะ แต่พอแกะห่อพัสดุ ของใหม่วางทับของเก่า สารพัดกล่องซ้อน กล่อง บางชิ้นไม่ได้ถูกแกะออกมาใช้ คุณกลับพบว่าตัวเองไม่ได้รู้สึก “อยากได้มากกกก” “สวยตาแตก” “ของมันต้องมี” ถึงขนาดนั้น อีกต่อไป

นั่นเพราะ “ของใหม่” ไม่ได้เท่ากับ “ความสุขใหม่”

แต่ “การซื้อ (ของใหม่)” ต่างหากที่เท่ากับวิธีเฉพาะหน้าในการ กลบความเหนื่อยล้า ความเครียด หรือความรู้สึกว่างเปล่าที่เราารู้สึก อยู่ในใจลึกๆ เพียงชั่วคราว

ในโลกที่ขับเคลื่อนด้วยลัทธิบริโภคนิยม เราถูกกระตุ้นอย่าง ไม่หยุดหย่อนให้เชื่อว่า ความพึงพอใจและสถานะทางสังคมนั้น

ผูกติดอยู่กับสิ่งของชิ้นใหม่ล่าสุด จนกระทั่งพื้นที่ในบ้านถูกยึดครอง ด้วยข้าวของที่ไม่จำเป็น เงินในบัญชีร่อยหรอ และท้ายที่สุด ความสุขที่เราตามหาก็กลายเป็นเพียงความวุ่นวายที่ต้องจัดการ

แอลลี ไฟเฟอร์ ทดลองใช้ชีวิตโดยไม่ซื้อของใหม่เลยตลอด 30 วัน จากการทดลองที่ตั้งใจไว้เพียงหนึ่งเดือน กลายเป็นประสบการณ์เปลี่ยนชีวิต เธอได้เรียนรู้ว่าการไม่ซื้อ ไม่ได้ทำให้ชีวิตแย่ลง แต่กลับเปิดพื้นที่ให้เธอได้เห็นสิ่งที่มีอยู่แล้วชัดเจนขึ้น เวลามากขึ้น เงินเหลือพอ และใจสงบกว่าเดิม

No New Things อยากได้ แต่ไม่ซื้อ ไม่ได้ชวนให้คุณปฏิเสธความสุขจากการครอบครองสิ่งของ แต่ชวนให้ถามตัวเองว่า “ของชิ้นไหนกันแน่ที่เราต้องการ” และ “ของชิ้นไหนที่เราซื้อเพราะความว่างเปล่าในจิตใจ”

อ่านเล่มนี้ คุณอาจไม่ได้กลายเป็นคนมินิมัลหรือเลิกซื้อของตลอดชีวิต แต่จะได้รู้จักความสบายใจแบบที่ไม่ต้องห่อมาในถุงซื้อปิ้งไปใหม่อีกต่อไป

howto

ແດ່ບນໂຈ

สารบัญ

บทนำ	1
------	---

ส่วนที่ 1 ทำความรู้จักกับการกิจปลดของใหม่	16
ทำไมต้องการกิจปลดของใหม่	17
การกิจปลดของใหม่คืออะไร	35

ส่วนที่ 2 เรามาถึงจุดนี้ได้อย่างไร	44
จากพลเมืองสู่ผู้บริโภคร	45
ฉันทำไปเพราะการตลาด	57
ลัทธิบริโภคนิยมเป็นสิ่งที่แพร่ระบาดได้	70

ส่วนที่ 3 คำท้า 30 วัน	90
การกิจปลดของใหม่ทำงานอย่างไร	91

สัปดาห์ที่ 1 ปูพื้นฐาน	103
วันที่ 1 สร้างจินตภาพถึงชัยชนะ	106
วันที่ 2 ทำรายการสิ่งที่คุณรัก	112
วันที่ 3 จัดสิ่งจำเป็นสำหรับคุณ	120
วันที่ 4 เชื่อมต่อกับชุมชน	130
วันที่ 5 ติดตามสิ่งที่กระตุ้นคุณ	138
วันที่ 6 รับมือกับการส่งคืนสินค้า	148
วันที่ 7 รวบรวมบัตรของขวัญ	156
บทกวีตัวเอง สัปดาห์ที่ 1	159

สัปดาห์ที่ 2 อุปนิสัยของคุณ	162
วันที่ 8 ปิดเสียงการใช้ง่าย	164
วันที่ 9 บล็อกร้านค้า	174
วันที่ 10 ยกเลิกการสมัครสมาชิก	180
วันที่ 11 กำจัดสิ่งที่ทำให้ต้องเสียเงินแบบทันที	187
วันที่ 12 เข้าใจการดัดแปลงของเก่าให้เป็นของใหม่	192
วันที่ 13 ดูดีได้ด้วยของมือสอง	198
วันที่ 14 โละข้าวของอย่างมีจริยธรรม	213
บทกวีตัวเอง สัปดาห์ที่ 2	218

สัปดาห์ที่ 3 พื้นที่และข้าวของของคุณ	222
วันที่ 15 จัดพื้นที่ให้โล่ง	225
วันที่ 16 จัดวางสมบัติของคุณ	230
วันที่ 17 ดูแลเสื้อผ้าของคุณ	236
วันที่ 18 ซื่อปึงจากของที่มี	251

วันที่ 19 ดูแลของที่ใช้ดูแลตัวเอง	257
วันที่ 20 ยกกระต๊อบอุปกรณ์สายเทคของคุณ	265
วันที่ 21 จัดพื้นที่ใหม่	274
วันที่ 22 มุ่งเป้าไปที่อาหาร	279
บทวนตัวเอง สัปดาห์ที่ 3	285

สัปดาห์ที่ 4 ออกไปสู่โลกกว้าง 289

วันที่ 23 ยืมก่อนซื้อ	291
วันที่ 24 เก่งในการให้ของขวัญ	298
วันที่ 25 ส่งต่อความดี	308
วันที่ 26 เข้าสังคมโดยไม่ต้องซื้อปึง	314
วันที่ 27 ท่องเที่ยวอย่างมีสติ	319
วันที่ 28 ดูแลตัวเองอย่างยั่งยืน	324
วันที่ 29 ตั้งเป้าหมายโดยไม่ต้องมีข้าวของ	329
วันที่ 30 คิดคำนวณและเฉลิมฉลอง	335

บทสรุป จากบทเรียนสู่วิถีชีวิต	342
-------------------------------	-----

เกี่ยวกับผู้เขียน	346
-------------------	-----

บทนำ

เมื่อไม่นานมานี้เองที่ฉันใช้ชีวิตแตกต่างไปจากเดิมอย่างสิ้นเชิง ฉันเคยเป็นที่ปรึกษาทางการเมืองที่มีรายชื่อลูกค้าระดับสูงหลายคนในมือ ได้รับเงินเดือนสูงลิบจนทำให้น้ำตาคลอ และใช้ชีวิตอยู่ในเมืองอันแสนคึกคัก ชีวิตที่ผ่านมาควรจะรู้สึกน่าตื่นเต้นตื่นตา และฉันเข้าใจว่าสิ่งนี้อาจทำให้ฉันฟังดูเหมือนเด็กนิสสัยเสียโดยสมบูรณ์ แต่มันไม่ได้เป็นแบบนั้นเลย อย่างที่คุณเห็น ธรรมชาติของธุรกิจนี้ทำให้ฉันต้องทำงานตลอด 24 ชั่วโมง 7 วัน ฉันต้องคอยรับมือกับเหตุฉุกเฉินหรือความวุ่นวายทุกเรื่อง และเวลาที่ฉันนอนหลับ ฉันก็ต้องนอนพร้อมโทรศัพท์ที่ยัดเอาไว้ใต้หมอน เปิดเสียงไว้ รอสายโทรเข้าตอนดึกเพื่อมาบอกว่ามีงานนำเสนอหรือแคมเปญอะไรสักอย่างที่จะต้องแก้ไข **เดี๋ยวนี้เลย** ฉันไม่ได้บอกว่าสิ่งเหล่านี้เป็นเรื่องแย่มากเกินไป และแม้จะรู้สึกเครียดและค่อนข้างสับสน ฉันก็ยังมีความมากมายให้รู้สึกขอบคุณ สถานการณ์ชีวิตหลายอย่างต้องการให้เราเตรียมพร้อมอยู่เสมอ และสถานการณ์เหล่านั้นก็อาจเป็นเรื่องที่น่าตื่นเต้นและน่าฟังพอใจมากก็ได้ แต่สำหรับฉัน จังหวะชีวิตและความหมกมุ่นวุ่นวายเหล่านี้ได้ดำเนินมาถึงจุดสิ้นสุดแล้ว ฉันรู้สึกหมดไฟ และเพื่อรับมือกับความรู้สึกนั้น ฉันบรรเทาและปลดปล่อยตัวเอง

ด้วยการเลือกดูและซื้อของที่ฉันไม่จำเป็นต้องมีหรือแม้กระทั่งของที่ฉันไม่ได้อยากได้จริงๆ

ฉันเห็นคุณพยักหน้า และนึกทบทวนถึงตอนที่ตัวคุณออกไปสำรวจร้านค้าหรือเว็บไซต์ขายของเพื่อผ่อนคลายจิตใจครั้งสุดท้าย บางทีเรื่องนี้อาจโดนใจคุณเข้าอย่างจังใช่ไหม สิ่งหนึ่งเกี่ยวกับบริโภคนิยมก็คือมันให้ความรู้สึกเหมือนเป็นหนทางในการเยียวยา เป็นวิธีการอันรวดเร็วที่จะทำให้ได้มาซึ่งสิ่งที่เราคิดว่าเราจำเป็นต้องมี แต่เมื่อฉันหยุดและไตร่ตรองดู ฉันก็ตระหนักได้ว่าสิ่งที่ฉันกระหายอยากได้จริงๆ แล้วคือความสงบ แก่นสาร และความมุ่งมั่นตั้งใจในชีวิตและความสัมพันธ์ที่มากขึ้นต่างหาก แต่ฉันก็ติดแหง็กอยู่กับวังวนของการทำงานเพื่อซื้อของโดยไม่รู้ด้วยซ้ำว่าตัวเองไปอยู่ในจุดนั้นได้อย่างไร โอ๊ย ฉันไม่สามารถแม้แต่จะบอกความต้องการของตัวเองออกมาเป็นคำพูดได้ด้วยซ้ำ

ฉันปล่อยให้ตัวเองบริโภคเกินความจำเป็น ไม่ว่าจะเป็นการซื้อแบบจัดเต็มทีที่เจแม็กซี หรือสั่งอาหารจากภัตตาคารที่อยู่ห่างจากฉันไปแค่ 0.3 ไมล์มาส่งอยู่เป็นประจำ ให้มันเป็นเครื่องเยียวยาของฉันและในไม่ช้า ฉันก็พบว่าตัวเองอยู่ในวงจรอันไม่มีวันจบสิ้นของการต้องทำงานไม่หยุดหย่อนเพียงเพื่อจะจ่ายหนี้สินที่พอกพูนขึ้นจากการซื้อข้าวของที่ฉันคิดว่าจะมาช่วยซ่อมแซมชีวิตของตัวเองได้ ฉันยอมจำนนต่อข้ออ้างยอดฮิตที่ว่า “ฉันแค่ไม่มีเวลานะ” ฉันที่เป็นมนุษย์วัยเกือบสามสิบ มีงานมั่นคง ไม่มีลูก เรียกได้ว่าเป็นหนึ่งในกลุ่มคนที่มีภาระน้อยที่สุดแล้วของสังคม แต่กลับบอกว่าไม่มีเวลาเนี่ยะ

¹ TJ Maxx คือเครื่องห้างสรรพสินค้าลดราคาสัญชาติอเมริกัน ที่ขายสินค้าแบรนด์เนมหลากหลายชนิด (เช่น เสื้อผ้า เครื่องสำอาง ของใช้ในบ้าน) ในราคาที่ถูกลงกว่าเดิม

มันน่าหัวเราะ แต่ก็ก็เป็นความจริง เพราะฉันมีแต่ทำงานไม่กี่ข้อปึงจนสิ้นเนื้อประดาตัว แทนที่จะยอมรับและมองหาต้นตอของความไม่พอใจ ฉันกลับขว้างปาข้าวของมากมายเข้าใส่ปัญหา ตอนนี้แม้ว่าสถานการณ์ทางการเงินของฉันจะไม่ได้แย่ถึงขนาดมีเจ้าหนี้มาตามทวงถึงบ้าน แต่สถานการณ์ที่ฉันพาตัวเองเข้ามาอยู่ก็ไม่ได้น่าสบายใจนัก ฉันรู้สึกตื่นตระหนกเรื่องเงินอยู่บ่อยครั้ง รู้สึกไม่ค่อยสบาย และรู้สึกไม่มั่นคง ที่ยิ่งไปกว่านั้นก็คือฉันไม่เคยคิดเลยว่าการหยุดซื้อข้าวของคือวิธีที่จะช่วยบรรเทาอาการเหล่านี้ได้ ไม่ ไม่เลย มันง่ายเกินไปที่จะได้ผล อีกอย่าง ใครจะอยู่ได้โดยไม่ต้องซื้อข้าวของใหม่กันบ้างล่ะ ฉันไม่เคยได้ยินเรื่องแปลกประหลาดแบบนี้มาก่อนเลยสักนิด! แทนที่จะคิดแบบนั้น ฉันคิดว่าตัวเองแค่จำเป็นต้องซื้อของที่ราคาถูกลง แค่นั้น แน่نون มันต้องได้ผลแน่

เรามาสงบนึงกันสักครู่ให้กับความบ้าบอคอแตกของเรื่องนี้กันหน่อยได้ไหม ฉันถูกหลอหลอมโดยวัฒนธรรมบริโภคนิยมอย่างหนัก จนถึงขั้นที่ฉันเชื่อจริงๆ ว่าทางออกของสถานการณ์ที่น่าอึดอัดใจและไม่ยั่งยืนของตัวเองคือการแค่ซื้อของที่ราคาถูกลง เท่านั้น แล้วมันก็ไม่ใช่ว่าฉันไปกินผงซักฟอกหรือกระดกเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกสุดสัปดาห์สักหน่อย ฉันจบปริญญาโทจากออกซฟอร์ด ลูกค่านักการเมืองคนสำคัญไว้วางใจในคำปรึกษาของฉันเพื่อช่วยให้พวกเขาได้รับเลือกตั้ง เพียงแต่ฉันแค่ติดยาเสพติดที่ฉันไม่รู้ด้วยซ้ำว่ามันคือยาเสพติด เพราะมันคือส่วนที่ฝังแน่นอยู่ในวัฒนธรรมของเรา โดยเฉพาะในโลกตะวันตก ลัทธิบริโภคนิยมคือการเสพติดรูปแบบหนึ่งทั้งคุณและฉัน รวมถึงคนอื่นๆ โดยทั่วไปนั้นกำลังเสพติดโดยไม่รู้ตัวนี้อาจฟังดูน่าตกใจ แต่ไม่ต้องกังวลไป ฉันจะไม่เริ่มพูดพรั่ถึงยาเม็คดีสีแดงหรือเรื่องที่ว่านั่นไม่ใช่ของจริง (มันคือของจริง) ฉันแค่จะบอกว่า เมื่อเราไขว่คว้าหาบางอย่างซ้ำแล้วซ้ำเล่าเพื่อ

ปลอมปลอมหรือเฉลิมฉลองแทบจะทุกสภาวะของความเป็นมนุษย์ แล้วเราก็ไม่รู้ตัวด้วยซ้ำว่ากำลังทำสิ่งนั้นอยู่ ต่อให้เราเชื่อมั่นไม่ใช่สิ่งที่ดีสำหรับเรา หรือมันกำลังทำให้เราทุกข์ใจอย่างสุดๆ นั่นแหละคือ นิยามที่แท้จริงของการเสพติด

ถ้าคุณได้เห็นอพาร์ทเมนต์ของฉัน คุณคงคิดว่าฉันมีทุกอย่างที่คนคนหนึ่งต้องการเพื่อที่จะมีความสุข แต่เบื้องหลังเสื้อผ้ากองนั้น ก็คือกองเสื้อผ้าอีกกองที่ป้ายราคายังติดอยู่ ขนาดก็เล็กเกินไป ซื้อมาเพื่อชีวิตในอุดมคติที่ฉันไม่ได้ใช้ เพราะเอาจริง ๆ แล้ว ฉันแทบไม่ได้ใช้ชีวิตเลย ฉันเอาแต่ทำงานแล้วก็ช้อปปิ้ง ช้อปปิ้งแล้วก็ทำงาน ขึ้นวางของเรียงรายไปด้วยของกระจุกกระจิกไร้ประโยชน์ที่คอย เก็บกักฝุ่นและหนังสือที่ฉันอ้างว่าตัวเองไม่มีเวลาอ่าน บัตรเครดิตหลายใบมีหนี้ค้ำชำระ และเงินฝากในบัญชีก็ใกล้จะติดลบอยู่ตลอดเวลา ห้องนั่งเล่นของฉันเกลื่อนกลาดไปด้วยหมอนอิงตกแต่ง (คนคนหนึ่งจะผ่อนคลายบนหมอนที่ติดเลื่อมระยิบระยับเต็มไปหมด ได้อัฒนาไหนกัน) และอุปกรณ์ออกกำลังกายที่ฉันซื้อมาด้วยความหวังว่า มันจะเปลี่ยนชีวิตฉัน เพียงเพื่อสุดท้ายจะได้ตระหนักถึงความจริงที่ว่า สิ่งของไม่อาจเปลี่ยนแปลงชีวิตเราได้ ข้าวของของฉันทำให้ฉันเครียด ภารกิจของฉันในการแสวงหาสิ่งของเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ก็กำลังกัดกินฉัน และทำให้เงินของฉันร่อยหรอ และสิ่งที่ทำให้ฉันได้สติอย่างที่สุดก็คือ สถานการณ์นี้เป็นฝีมือของฉันเอง ถึงเวลาแล้วที่จะต้องสะสางทุกอย่าง ให้เข้าที่เข้าทาง

หากมีตรึงโหนของเรื่องนี้ที่ฟังดูคุ้น ๆ สำหรับคุณบ้างละก็ ฉันอยากให้คุณสลัดความอับอายทิ้งไปให้หมด หนังสือเล่มนี้ออกแบบมาเพื่อพาคุณก้าวสู่การเดินทางแบบเดียวกัน ที่ไม่เพียงแค่ช่วยฉัน แต่ยังเปลี่ยนแปลงฉันอย่างลึกซึ้งเพื่อบรรเทาแรงกระตุ้นเหล่านั้นด้วย ดังนั้น หลังจากที่เราเผชิญหน้ากับส่วนที่น่าอึดอัดไปแล้ว ฉันรับรอง

กับคุณได้โดยว่ามีอิสรภาพและความรู้สึกดีๆ มากมายรออยู่ที่ปลายทาง อีกฝั่งหนึ่ง โอเคไหม โอเค ฉันยังอยากให้คุณสบายใจที่ได้รู้ว่า คุณไม่ได้ตัวคนเดียว 54% ของคนอเมริกันรายงานว่าพวกเขารู้สึกเครียดเพราะข่าวของตัวเอง 60% บอกว่าพวกเขารู้สึกมีเวลาไม่พอในแต่ละวัน และ 80% มีหนี้สินจากการบริโภคในรูปแบบใดรูปแบบหนึ่ง¹ และแม้ความจริงจะเป็นเช่นนี้ เราก็ยังใช้คำว่า *ช้อป/ปิงบำบัด* กันราวกับว่ามันเป็นกระบวนการบำบัดอย่างแท้จริง มันแทบจะดูตลกขบขันและเหมือนอาชญากรรมไปพร้อม ๆ กันที่ลัทธิบริโภคนิยมได้กลายเป็นส่วนหนึ่งที่ฝังแน่นในตัวตนของเราและในวิถีที่เราพยายามคุณค่าของตัวเอง

โชคดีที่ในช่วงเวลาเหล่านี้ ฉันกลายเป็นคนที่หันมาให้ความสนใจกับการใช้ชีวิตอย่างยั่งยืน และในที่สุดก็ได้ลาออกจากบริษัทเพื่อทำให้สิ่งนี้กลายเป็นเป้าหมายในชีวิต และฉันก็ได้พบว่าเป้าหมายนั้นคือยาถอนพิษอันน่าเหลือเชื่อสำหรับความไม่ยั้งคิดและการบริโภคตามความเคยชินของตัวเอง ทิศทางใหม่นี้ช่วยเติมพลังให้ฉันอีกครั้งและจุดประกายให้ฉันมองชีวิตตัวเองตามความเป็นจริงว่าชีวิตเคยล้มเหลวตรงจุดไหน และฉันต้องการให้มันไปถึงจุดไหนในท้ายที่สุด ระหว่างที่ฉันสร้างอาชีพในสายงานความยั่งยืน ฉันพบว่านิสัยหลายอย่างที่ติดต่อกันนั้นยังดีต่อความสงบสุขและการเงินของฉันด้วย ฉันลดปริมาณข่าวของลง และปรับตัวเข้าสู่ไลฟ์สไตล์ที่เกือบ 98% ของสิ่งที่ฉันครอบครองนั้นซื้อมาจากสินค้ามือสองด้วยการพิจารณาอย่างถี่ถ้วนและความตั้งใจที่มากขึ้น ฉันขายสมบัติกองพะเนินที่ฉันเคยซื้อมาเพราะความเครียดทั้งที่ไม่ได้ต้องการจริงๆ ซึ่งช่วยให้ฉันมีเงินมาลดภาระหนี้ ได้จัดระเบียบพื้นที่รอบตัวและคลายความกังวลใจ และระหว่างกระบวนการนี้ บางอย่างในตัวฉันก็เปลี่ยนไปโดยไม่รู้ตัว นั่นคือความสัมพันธ์ของฉันกับการช้อป/ปิงนั่นเอง

เมื่อก่อนฉันจะได้เจอเพื่อนๆ แค่เพียงช่วงเวลาเดียวคือการเดินดูร้านรวงต่างๆ หรือไม่ก็ออกไปเที่ยวคลับช่วงสุดสัปดาห์ ซือบปิงเคยเป็นการพักผ่อนหย่อนใจของฉัน แม้ส่วนใหญ่จะย้ายเข้าไปอยู่ในพื้นที่ออนไลน์ขายแบบอีคอมเมิร์ซแล้วก็ตาม การไล่ไถโทรศัพท์ดูก่อนนอนเพื่อมองหาของชิ้นต่อไปที่ได้รับการรับรองจากอินฟลูเอนเซอร์ว่าจะมาเปลี่ยนชีวิตกลายเป็นยาชูกำลังสำหรับฉัน แต่ในวันนี้กลับตรงกันข้าม ฉันยังคงชื่นชอบข้าวของ ฉันชอบของสวยๆ งามๆ ของที่มีคุณค่าทางความทรงจำและมีประโยชน์ใช้สอย ของที่ช่วยให้ฉันทำงานได้มีประสิทธิภาพมากขึ้น แต่ฉันไม่ได้บูชามันเอาไว้บนแท่นวางเหมือนที่เคยทำ และที่สำคัญที่สุดคือฉันไม่ได้คาดหวังว่าของชิ้นใหม่ล่าสุดจะช่วยเยียวยาหรือบรรเทาความเครียดของฉันได้อีกต่อไปแล้ว สิ่งของเป็นแค่เครื่องมือ และเครื่องมือที่ดีก็มีประโยชน์ แต่พวกมันไม่ควรใช้ประโยชน์จากคุณ

ในปี 2013 หลังจากค่อยๆ มุ่งหน้าไปสู่ความเป็นจริงใหม่นี้และเริ่มรู้สึกถึงประโยชน์ที่จับต้องได้ของชีวิตที่ถูกครอบงำโดยการบริโภคเกินความจำเป็น ฉันก็คิดขึ้นมาว่า เฮ้ มันน่าจะสนุกดีนะถ้าได้ลองดูว่าฉันจะไม่ซื้อของใหม่เลยตลอดทั้งเดือนได้ไหม และด้วยเหตุนี้ ภารกิจปลอดของใหม่จึงถือกำเนิดขึ้น ในตอนนั้นสำหรับคนส่วนใหญ่ นี่คงไม่ใช่เรื่องสนุกเลย แบบว่า ไม่ใกล้เคียงกับคำว่าสนุกเลยด้วยซ้ำ การไปเที่ยวสวนสนุกถึงจะสนุก การไปเดทกับคิอานู รีฟส์ (ฉันทำได้แค่จินตนาการนั่นแหละ แต่ก็ใช่ ฉันจินตนาการจริงๆ) ก็น่าจะสนุก แต่หนึ่งเดือนเต็มของการไม่มีอะไรใหม่เลยเนี่ยะมันเป็นไปได้ด้วยเหรอ มันจะไม่ทั้งเลวร้ายและน่าเศร้าหรรหรรหรือนี่ฉันมาถึงเขตแดนของการร้องขอความช่วยเหลือแล้ววันนี้หรือ

มาเริ่มกันที่คำถามหลักที่ฉันถูกถามทั้งก่อนและระหว่างช่วงเวลานั้น (และโดยทั่วไปก็ทุกวันนับตั้งแต่นั้นมา) ทำไม ถ้าฉันต้อง

กลั่นให้เหลือเพียงแค่คำเดียว ก็คงเป็นคำว่าโล่งใจ แต่สำหรับฉัน แรงผลักดันสำหรับภารกิจปลดปล่อยของใหม่นั้นมีหลายแง่มุมพอ ๆ กับคุณประโยชน์ของมันเลย คำทำนี้เป็นวิธีตรงไปตรงมาที่จะช่วยผ่อนคลายภาระบางอย่างให้กับโลก กำจัดความรกรุงรัง ประหยัดเงิน และทวงคืนเวลาอันมีค่ากลับคืนมาด้วยการหันหลังให้กับการซื้อปิ้งออนไลน์ และใช่ ก็เหมือนกับซื้อที่เรียกนั่นแหละ ฉันตั้งเป้าว่าจะไม่ซื้อของใหม่เลยเป็นเวลาหนึ่งเดือน ด้วยข้อแม้บางประการที่เดียวฉันจะกล่าวถึงในภายหลัง ปกติแล้วเมื่อคนทั่วไปได้ยืนแบบนี้ พวกเขาจะนึกกังวลขึ้นมาทันทีว่าฉันจะเดินไปไหนต่อไหนโดยใส่กางเกงในใช้แล้ว และแต่งหน้าด้วยเครื่องสำอางมือสองเกรอะกรัง ฉันขอยืนยันกับพวกคุณเป็นการส่วนตัวเลยว่าเรื่องแบบนั้นไม่เคยเกิดขึ้นและจะไม่เกิดขึ้นอย่างแน่นอน แทนที่จะเป็นแบบนั้น ฉันได้สวมใส่เสื้อผ้าที่ฉันรัก ผ่อนคลายอยู่ในบ้านที่รู้สึกสุขสงบ และเพลิดเพลินกับยอดเงินในบัญชีที่ไม่ทำให้ฉันขวัญหนีดีฝ่ออีกต่อไปแล้ว ทั้งหมดนี้เกิดขึ้นพร้อมกันกับความรู้สึกพึงพอใจในปัจจุบันและตื่นต้นกับอนาคตของตัวเองด้วย

ฉันมีจุดทบทวนให้ตัวเองเมื่อทำไปได้สองถึงสามสัปดาห์ ถ้าฉันรู้สึกทรมานทรมานมากจริง ๆ ฉันก็สามารถปรับเปลี่ยนหรือไม่นั้นเลิกทำไปเลยก็ได้ แต่มีบางอย่างเกิดขึ้นหลังจากที่ฉันเริ่มปรับตัวได้ในช่วงสัปดาห์แรก แปลกประหลาด ไม่คาดคิด และบางทีอาจฟังดูบ้าบอด้วยซ้ำ ฉันค้นรักมันจริง ๆ แน่นอนว่าภารกิจปลดปล่อยของฉันทำให้ฉันต้องก้าวข้ามขีดจำกัดของตัวเอง และใช่ นั่นหมายถึงการที่ฉันจะต้องวางแผนล่วงหน้าให้ดีขึ้นและมีความคิดสร้างสรรค์มากขึ้นว่าฉันจะแสวงหาสิ่งต่าง ๆ มาได้อย่างไร แต่ประโยชน์ของมันนั้นมากมายเกินกว่าจินตนาการอันยิ่งใหญ่และไกลโพ้นของฉันซะอีก ที่เห็นได้ชัดที่สุดก็คือ ฉันได้เห็นการประหยัดเงินในทันที ก็ใครจะไปรู้ล่ะว่าเวลาที่ฉันไม่ได้ผลาญเงินเป็นพอนไปกับข้าวของไร้สาระที่คุณไม่จำเป็น

ต้องมีจะทำให้คุณประหยัดเงินได้ ฉันยังพบว่าตัวเองสามารถชำระหนี้สินจากการบริโภคได้ (ซึ่งมันง่ายกว่ามากเมื่อคุณไม่ได้คอยทำให้มันพอกพูนเพิ่มขึ้นไปพร้อม ๆ กัน) และมีเวลาที่จะอุทิศให้กับความสัมพันธ์ให้กับเป้าหมายของฉัน และให้ตายสิ ให้กับแรงงานอดิเรกธรรมดา ๆ อย่างการ - นั่ง - มอง - ดู - นก - บน - ต้นไม้ หรืออ่าน - หนังสือ - ดี ๆ - สักเล่มเพิ่มขึ้น ชีวิตรู้สึกเคร่งเครียดน้อยลง และนี่ไม่ใช่แค่ความรู้สึกเท่านั้น ชีวิตเคร่งเครียดน้อยลงอย่างเป็นรูปธรรมจริง ๆ เมื่อคุณติดตัวเองออกมาจากวงล้อหนูแฮมสเตอร์ที่กองสุมไปด้วยข้าวของ และวิ่งหน้าตั้งไปสู่การไขว่คว้าให้ได้มาซึ่งข้าวของที่เพิ่มขึ้น โบนัสนะเหรอ ฉันกลายเป็นคนที่มีความคิดสร้างสรรค์มากขึ้นและสามารถคิดพลิกแพลงได้อย่างรวดเร็ว อย่างเช่น ถ้าคุณถามฉันก่อนหน้านี้ว่าฉันจะใช้อะไรแทนการซื้อโต๊ะข้างเตียงตัวใหม่ได้บ้าง ฉันคงใช้เวลาเป็นชั่วโมงเพื่อให้ได้คำตอบที่ฟังดูยิ่งใหญ่ ตอนนั้นเหรอ อู่ววว ฉันมีหกล้อเดียวสำหรับการเอาสิ่งของกลับมาใช้ใหม่เพื่อให้ได้โต๊ะข้างเตียงที่ดีที่สุดที่คุณเคยมีมาเลย

โอ้ แล้วฉันก็ได้เพื่อนแบบไม่คาดฝันด้วย ถึงจะฟังดูอบอุ่นจนน่าขันแล้วก็เกือบจะฟังดูเหมือนเรื่องที่แต่งขึ้นมาก็เถอะ แต่เพื่อนบ้านที่ให้ฉันยืมไม้กวาดแปรง แล้วต่อมาก็ช่วยสอนวิธีทำบิสกิตให้ฉันตั้งแต่ต้นเลยนะเหรอ ใช่แล้ว นั่นคือจิ้น และตอนนี้เธอก็กลายเป็นเพื่อนของฉันแล้ว ส่วนพวกคนที่ทำธุรกิจร้านผากขายอยู่บนถนนใกล้ ๆ นี่นะเธอ ความสัมพันธ์ของเราอยู่ในระดับที่ใกล้จะตั้งชื่อเล่นให้กันได้อยู่แล้ว ในช่วงเวลาที่ความโดดเดี่ยวแพร่กระจายไปทั่วและเป็นอันตรายถึงขั้นที่ศัลยแพทย์ทั่วไประบุว่าคือโรคระบาดที่ทำให้อายุสั้นลงได้พอ ๆ กับการสูบบุหรี่ 15 มวนต่อวัน² การได้สร้างความสัมพันธ์ใหม่ๆ แบบนี้ช่วยเติมเต็มความรู้สึกของฉัน ความสัมพันธ์ที่มีอยู่แล้วของฉันก็พัฒนาและเติบโตขึ้นด้วยเช่นกัน รวมถึงที่สำคัญที่สุดก็คือ ความสัมพันธ์

กับตัวฉันเอง ฉันเริ่มมองเห็นแล้วว่าคุณค่าในตัวของฉันผูกโยงอยู่กับการได้มาซึ่งสิ่งของใหม่มาแค่ไหน และยิ่งฉันปลดปล่อยตัวเองเป็นอิสระมากขึ้นเท่าไร แม้จะเพียงเล็กน้อยจากวงจรนี้ ฉันก็ยังมองเห็นตัวฉันที่แท้จริงได้ชัดเจนและพึงพอใจในสิ่งที่ฉันเป็นได้มากขึ้นเท่านั้น โดยที่ไม่ต้องมีข้าวของทั้งหลายเหล่านั้น

ดังนั้น ฉันจึงเดินหน้าต่อ เป็นเวลาเกือบ 2 ปี ไซ้แล้ว 683 วัน แห่งการซื้อปึงจากตู้เสื้อผ้าของตัวเอง ให้ของขวัญเป็นประสบการณ์ และของมือสองที่เลือกอย่างพิถีพิถัน แต่งองค์ทรงเครื่องให้กับชีวิตตัวเองด้วยการแปลงโฉมของที่มีอยู่อย่างสร้างสรรค์ และมีความสุขอย่างแท้จริงกับกล่องจดหมายที่ปราศจากข้อมูลโปรโมชันที่เคยหลั่งไหลเข้ามาไม่ขาดรวมถึงใบเสร็จต่าง ๆ ในช่วงเวลานั้น ฉันเก็บเงินได้ราว 36,000 เหรียญ ทั้งจากการไม่ซื้อของและจากการขายของที่มีอยู่แต่ไม่จำเป็นต้องใช้ ฉันชำระหนี้บัตรเครดิตทั้งหมด และฉันไม่ได้พูดแบบนี้ในฐานะคนที่มีคุณธรรมเหนือกว่า ในสังคมทุนนิยมที่เรียกร้องให้คุณต้องมีบัตรเครดิตเพื่อสร้าง...เครดิต นั่นสินิจึงถือว่าเป็นกลางตามหลักการของฉัน แต่นั่นก็ไม่ได้ทำให้มันเครียดหรืออันตรายน้อยลงแต่อย่างใด การมีเวลาเตรียมอาหารที่มีประโยชน์และขยับร่างกายอย่างสม่ำเสมอหมายความว่าฉันสุขภาพดีขึ้นกว่าเดิมมาก ฉันลงทุนเวลาที่ได้กลับคืนมาจากการซื้อปึงน้อยลงไปกับการทะนุถนอมความสัมพันธ์ และจัดการกับเป้าหมายต่าง ๆ ที่ฉันผัดผ่อนมานาน ไม่นานหลังจากที่เขียนอยากได้ แต่ไม่ซื้อเสร็จ ฉันก็เซ็นสัญญาตีพิมพ์หนังสือเล่มแรก ได้รับการเลื่อนขั้นในหน้าที่การงานแบบไม่คาดฝัน และเริ่มทำงานอาสาสมัคร ซึ่งเป็นบางสิ่งที่ฉันเคยพูดว่าฉัน “แค่ไม่มีเวลา” จะทำเมื่อก่อนหน้านี้ ฉันรู้สึกมีสมาธิ ชัดเจน และไร้เรื่องหนักใจ สามารถใช้ชีวิตที่ไผ่ผ่นเอาไว้โดยไม่ไขว่ไขว่ไปกับลัทธิบริโภคนิยมและข้าวของต่าง ๆ อีกต่อไป

ตั้งแต่นั้นมา ฉันก็ทำภารกิจปลดของใหม่ฉบับเบาๆ ซึ่งเป็นคำทำเล็กๆ ที่ใช้เวลาเพียงสองสามเดือนทุกๆ ปีเพื่อรักษาอุปนิสัยให้ยังคงประสิทธิภาพและกลับไปสัมผัสภาวะอันน่าพึงใจที่คำทำนั้นมอบให้ เป็นเวลาหลายปีที่ฉันทำภารกิจปลดของใหม่อย่างเป็นสุขอยู่เพียงลำพังเพื่อสร้างคุณค่าให้กับตัวเองโดยไม่เคยคิดเลยสักนิดว่าจะมีใครสนใจ จนกระทั่งวันหนึ่ง ฉันแสร้งว่ากำลังจะทำภารกิจปลดของใหม่ฉบับเบาๆ กับคนจำนวนเพียงน้อยนิดที่ติดตามอินสตาแกรมของฉัน และทันใดนั้น ทุกคน (อืม เกือบทุกคนแหละ) ก็อยากไปด้วย ฉันรู้สึกเหมือนเป็นลูควิลสัน ในหนังเรื่อง *Old School*ⁱⁱ ตอนที่เขาไปออฟฟิศแล้วโดนบรรดาหนุ่มๆ รุมตอมเพราะอยากร่วมเป็นส่วนหนึ่งในก๊วนแสบไม่จำกัดวัยของเขาด้วย ข้อความของฉันเต็มพรีดไปด้วย “แฮช! ฉันต้องการสิ่งนี้” หรือไม่ว่า “เฮ้ ภารกิจปลดของใหม่ไซ้ไหม ฉันอยากร่วมด้วย” และเมื่อผู้คนทำตามฉันในระหว่างช่วงเดือนนั้น หลายคนก็ขอให้ฉันเขียนคำทำนี้ออกมาเป็นหนังสือ เพื่อพวกเขาจะได้มีคู่มือที่ครอบคลุมไว้ใช้งานเมื่อใดก็ตามที่ต้องการ ดังนั้นฉันก็เลยอยู่ตรงนี้ เพื่อมอบสิ่งที่พวกเขาต้องการ

ในเดือนกรกฎาคมปี 2022 มีคนมากกว่า 1,200 คนเข้าร่วมภารกิจปลดของใหม่ตลอดทั้งเดือน และมีแค่สองคนเท่านั้นที่เกี่ยวข้องกับฉัน ในเดือนกุมภาพันธ์ปี 2024 แม่ตแห่งวงการจัดระเบียบบ้าน ชีร่า กิลล์ ก็มีชุมชนของเธอที่มีสมาชิกเกือบ 100,000 คนคอยติดตามเมื่อเธอบันทึกเรื่องราวภารกิจปลดของใหม่

ⁱⁱ *ก๊วนแสบ โสดไม่มีลิมิต (Old School)* ภาพยนตร์ตลกสัญชาติอเมริกันปี 2003 นำแสดงโดย ลูค วิลสัน, วิล เฟอร์เรล และวินซ์ วอห์น เล่าเรื่องราวของชายวัย 30 ปีสามคนที่พยายามหวนคืนสู่ช่วงชีวิตในมหาวิทยาลัยด้วยการก่อตั้งชมรมในบ้านเช่าของตัวเอง

เป็นครั้งที่สาม หนึ่งในเดือนอาจดูสั้นเมื่อเทียบกับเวลาเกือบสองปี
 ของฉัน แต่นั่นก็มากพอแล้วที่จะได้เก็บเกี่ยวผลประโยชน์และ
 พัฒนาการรอบความคิดที่ทำให้คำทำนี้สร้างการเปลี่ยนแปลงได้
 ทันทีที่เธอเปิดเผยเรื่องนี้สู่สังคม ภารกิจปลดปล่อยใหม่ที่ฉันริเริ่ม
 ก็ได้รับการพิสูจน์แล้วว่ามันส่งผลกระทบมากกว่าที่ฉันคาดคิด
 เอาไว้มาก เราจะพูดถึงประสบการณ์ของผู้เข้าร่วมแบบเฉพาะเจาะจง
 มากขึ้นในตอนต่อไปของหนังสือ แต่ให้ตายสิ มีหลายคน
 เหลือเกินที่ได้รับชัยชนะและยังคงมุ่งหน้าต่อไป ผู้คนในนี้ที่มีทิวทัศน์
 ได้สำเร็จและรักษาความสัมพันธ์เอาไว้ได้ ผู้คนให้ความสำคัญ
 กับสุขภาพจิตของตัวเอง แต่ทุกคนได้เริ่มไขว่คว้าเป้าหมายของ
 ชีวิตที่พวกเขาเคยคิดว่าหลุดลอยไปแล้วซะที แม้จะผ่านไปเพียงแค่
 สัปดาห์เดียว ผู้เข้าร่วมก็สังเกตเห็นถึงความเปลี่ยนแปลงที่ชัดเจน
 ทางด้านจิตใจ อารมณ์ ร่างกาย และสุขภาพการเงินของตัวเอง
 พวกเขาพร้อมเปิดเผยสิ่งเหล่านี้กับฉันว่า “แอสลี ฉันซื้อของเวลา
 ฉันเศร้า โดยเฉพาะในตอนกลางคืน” หรือไม่กี่ “ฉันคิดว่าฉัน
 ซื้อของออนไลน์เพราะฉันอยากผัดผ่อนการสะสมของดูต่างหน้า
 ที่ฉันยัดเอาไว้ในชั้นใต้ดินหลังจากสามีของฉันตาย” ไซ้ คำทำนี้
 มันไปไกลมาก สำหรับพวกเราหลายคน นี่คือการเชื่อมโยง
 ที่เราไม่ค่อยได้มีโอกาสให้ความกระจ่างกับมันหรือไม่มีเวลาพอที่จะ
 ทำความเข้าใจมันจริงๆ

บางทีส่วนที่ดีที่สุดของภารกิจปลดปล่อยใหม่ก็คือมันให้
 ผลตอบแทนอันแสนยิ่งใหญ่ทั้งที่ยังคงเป็นเรื่องเรียบง่ายอย่าง
 ไม่น่าเชื่อ เอาละ ฉันบอกว่าภารกิจปลดปล่อยใหม่นั้นเรียบง่าย
 ก็จริง แต่ไม่ได้แปลว่ามันจะทำได้ง่ายเสมอไป จำได้ไหม ตอนที่ฉัน
 พูดถึงการถูกรวบจำอย่างหนักด้วยการบริโภคเกินความจำเป็น
 ฉันดันคิดว่าทางออกของปัญหาไม่ใช่การซื้อของให้น้อยลง แต่เป็น

การซื้อของที่ราคาถูกลง แล้วพวกเราต่างก็หัวเราะกันใหญ่ อืม คุณสามารถมองภารกิจปลดของใหม่เป็นเหมือนทฤษฎีมีดโกนของ อ็อกคัมⁱⁱⁱ ทฤษฎีเก่าแก่ที่บอกว่าวิธีแก้ปัญหาคือวิธีที่ดีที่สุดมักเป็นวิธีที่เรียบง่ายที่สุด เพื่อรับมือกับปัญหาการบริโภคเกินจำเป็นก็ได้ แทนที่จะทำให้ปัญหานี้ยุ่งยากซับซ้อน เราก็แค่ปิดกั้นการซื้อของใหม่ไปซะง่าย ๆ ในระหว่างที่บ่มเพาะอุปนิสัยที่ดีขึ้นต่อตัวเราเองไปพร้อมกันด้วย

และแม้ฉันจะศรัทธาบรรดาโฆษณายาวของทางโทรทัศน์ในยุค 80 ที่ฉันเติบโตมา แต่คำทำนี้เป็นเขตที่ไม่มีลูกเล่นใดๆ แอบซ่อน ฉันรู้ว่าฉันกำลังทำให้หลายคนใจสลายกันยกใหญ่ แต่ไม่ ฉันจะไม่พยายามขายสินค้าเกี่ยวกับการกิจปลดของใหม่อะไรให้พวกคุณทั้งนั้น การมีขวดน้ำและกระเป๋าดำพิมพ์โลโก้จำนวนมากเกินไปอาจเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้คุณต้องมาอยู่ตรงนี้ตั้งแต่แรกเลยก็ได้ คำทำนี้ไม่ต้องใช้อุปกรณ์พิเศษหรือการมีเครือข่ายทางสังคมระดับสูงในการเข้าร่วมแต่อย่างใด เพียงแค่ขอให้คุณมาปรากฏตัวในฐานะตัวของคุณเอง พร้อมด้วยใจที่เปิดกว้าง และค่อย ๆ ทำตามรายการสิ่งที่ต้องทำในแต่ละวันที่ออกแบบมาเพื่อปฏิบัติชีวิต การเงินและความรู้สึกของคุณให้ดีขึ้นในเวลาเพียงสี่สัปดาห์เท่านั้น ฟังดูยอดเยี่ยมใช่ไหมล่ะ ฉันรู้ว่าฉันลำเอียงเข้าข้างตัวเอง แต่มันฟังดูเป็นแบบนั้นเพราะมันเป็นแบบนั้นจริงๆ

อย่างไรก็ตาม มาพูดถึงเรื่องที่เราทั้งคู่คุ้นเคยแต่ไม่ยอมพูดถึงกันเถอะ ฉันรู้ดีทีเดียวว่าหนังสือเล่มนี้ โดยเฉพาะในรูปแบบ

ⁱⁱⁱ Occam ในที่นี้หมายถึง William of Ockham (วิลเลียมแห่งอ็อกคัม) นักปรัชญาและนักเทววิทยาชาวอังกฤษในคริสต์ศตวรรษที่ 14 มีชื่อเสียงที่สุดจากการคิดค้นหลักการทางปรัชญาที่เรียกว่า “มีดโกนของอ็อกคัม” (Occam's Razor) ซึ่งเป็นแนวคิดที่ว่า คำอธิบายที่เรียบง่ายที่สุดมักจะเป็นคำตอบที่ดีที่สุด

ที่จับต้องได้ทางกายภาพของมัน คือ “ของใหม่” โดยแท้ แต่ทันทีที่คุณซดลึกเข้าไปในคำทำนี้ คุณจะพบว่าที่นี่เราไม่ได้เป็นพวกแอนตี้ของใหม่ตลอดกาล โดยเฉพาะถ้าของนั้นมีประโยชน์สำคัญฉับพลันเหมือนว่านี่คือการซื้อแบบ “ซื้อครั้งเดียวและแบ่งปันให้กับทุกคนที่คุณรู้จัก” ซึ่งห่างไกลจากการใช้งานเพียงครั้งเดียว และจะทำให้ชีวิตของคุณดีขึ้นได้จริง ๆ แน่نون คุณอาจเลือกเป็นเวอร์ชันหนังสือเสียงหรืออีบุ๊ก หรือยืมจากเพื่อนหรือห้องสมุดท้องถิ่นของคุณก็ได้ เพื่อเป็นแนวทางแบบมีข่าวของน้อยลงในการเข้าร่วมภารกิจปลดของใหม่นี้

และถ้าคุณคิดว่าหนังสือเล่มนี้จะช่วยให้คุณซื้อของไร้สาระน้อยลงเท่านั้นละก็ อืม ฉันต้องขอโทษด้วยเพื่อนเอ๋ย แต่คุณจะได้รับมากกว่าที่คุณคาดหวังไว้มาก หนังสือเล่มนี้ไม่ใช่หนังสือเล่มบาง ๆ ที่อ่านจบแล้วทิ้ง พร้อมกับสิ่งที่ต้องทำวันละนิดละหน่อยชนิดที่แค่พลิกหน้าถัดไปคุณก็ลืมแล้ว ไม่ ไม่เลย นี่ไม่ใช่วิธีที่ฉันอยากจะทำเรื่องนี้ การบริโภคเกินจำเป็นแพร่ระบาดมาถึงจุดที่ฝังรากลึกอยู่ในจิตใจของเรา นับตั้งแต่เกิดมาแล้ว ฉันอยากเล่าความเป็นมาให้พวกคุณรู้ว่าเรามาถึงจุดนี้กันได้อย่างไร คุณเคยสงสัยบ้างไหมว่าเราก้าวจากปู่ย่าตายายในยุคเศรษฐกิจตกต่ำที่ล้างฟอยล์ห่ออาหารแล้วเอามาใช้ซ้ำ และซ่อมแซมเสื้อผ้าตัวเดิมเป็นสิบ ๆ ปี มาเป็นประชากรที่ใช้เงินปีละ 1.2 ล้านล้านเหรียญไปกับของไร้สาระ³ และครอบครองข้าวของจำนวนมากเป็นสองเท่าของที่ผู้คนเมื่อ 50 ปีที่แล้วมีได้อย่างไร⁴ คำตอบไม่ใช่เพราะบรรพบุรุษของเรามีพลังในการควบคุมตัวเองมากกว่าเรา แต่เป็นเพราะอเมริกาได้เปลี่ยนแปลงไปอย่างสิ้นเชิงแบบถึงรากถึงโคนภายหลังสงครามโลกครั้งที่ 2 เมื่อการซื้อของคืออาณัติแห่งความรักชาติ และการตลาดก็เติบโตเบ่งบานจนกลายเป็นสิ่งน่าสะพรึงกลัว

เหมือนหนังเรื่อง *Little Shop of Horrors*^{iv} ที่ยังคงแทรกซึมอยู่ในทุกแง่มุมของชีวิตเราในทุกวันนี้

เราถูกหล่อหลอมมาตลอดหลายทศวรรษให้เหมารวมคุณค่าของตัวเองกับข้าวของต่างๆ ที่อยู่ในบ้านแทนที่จะเป็นตัวตนภายในของเรา และสารนี้ก็ถูกเสริมแรงผ่านโฆษณาฉบับพันชิ้นที่รุมเร้าเราไม่เว้นแต่ละวัน ดังนั้น ใช่ แม้ว่าการกดปุ่มซื้อต้องใช้เจตจำนงส่วนตัวก็จริง แต่สิ่งสำคัญมากที่คุณต้องจำไว้ขณะเข้าสู่คำทำนี้ คือเมื่อคุณทำแบบนั้น ซึ่งมากกว่าที่คุณหรือปัญญาคารของคุณอยากให้ เป็น นั่นไม่ใช่ปีศาจร้ายที่คุณสร้างขึ้นเองทั้งหมด และในฐานะคนที่ทั้งเรียนรู้มากมายจากคำทำนี้และใช้เวลาหลายทศวรรษในฐานะนักวิจัย นักการตลาด และศาสตราจารย์ ฉันอยากให้เราเปิดอ่านและเผยให้เห็นผลกระทบแง่ลบและลึกซึ้งที่การบริโภคเกินจำเป็น การตลาด และการผลิตมีต่อชีวิตเรา เพราะเราจะไม่มีวันเปลี่ยนแปลงนิสัยของเราได้เลย ถ้าไม่ได้เปิดเผยสิ่งซ่อนเร้นและทำความเข้าใจจุดเริ่มต้นของมันก่อน

จากพื้นฐานความเป็นมานี้ คุณก็พร้อมแล้วที่จะเข้าสู่คำทำ เราจะพูดถึงเหตุผลมากมายที่ควรลองเข้าร่วมภารกิจปลดปล่อยใหม่และวิธีการทำงานของมัน ตามด้วยการเตรียมตัวเข้าสู่คำทำที่แท้จริง การลงมือปฏิบัติ และเคล็ดานี้ให้เครื่องยืนยันหลังจบคำทำ เหมือนกับการออกกำลังกายที่ดี คุณจะได้รับการบริหารทั้งอารมณ์และฝึกฝนด้านโลจิสติกส์^v เพื่อเตรียมตัวสู่ความสำเร็จ (ให้คิดซะว่าฉันเป็นกองเชียร์ส่วนตัวของคุณ

^{iv} *Little Shop of Horrors* เป็นภาพยนตร์มิวสิคัลแนวตลกสยองขวัญที่โด่งดังในปี 1986 เรื่องราวเกี่ยวกับพนักงานร้านดอกไม้ที่ค้นพบต้นไม้จากนอกโลกชื่อ Audrey II ซึ่งต้องการกินเลือดและเนื้อของมนุษย์เพื่อเติบโต

^v Logistical Exercises ในบริบทนี้หมายถึง แบบฝึกหัดหรือกิจกรรมที่เน้นการวางแผน การจัดการ และการแก้ปัญหาในทางปฏิบัติ

ก็แล้วกัน) จากนั้นก็จะเป็นรายการสิ่งที่ต้องทำรายวันพร้อมคำแนะนำสำหรับคำทำ 30 วัน การรับมือกับสถานการณ์เฉพาะหน้า (อย่างเช่น “นี่เป็นงานแต่งงานของน้องสาวฉัน! ฉันจะทำอะไรดีเรื่องชุดที่จะใส่”) และตัวอย่างจากมนุษย์จริง ๆ ที่เคยทำภารกิจปลดปล่อยของใหม่ คำทำนี้ยังมีธีมและการสะท้อนคิดแบบรายสัปดาห์เพื่อให้คุณสามารถวัดประเมินและเฉลิมฉลองชัยชนะของคุณ เข้าใจช่วงเวลาแห่งความท้าทาย และเตรียมพร้อมสำหรับสัปดาห์อันยอดเยี่ยมที่รออยู่ข้างหน้า นอกจากนี้ ยังมีช่วงของการยืดเหยียดและผ่อนคลายจากคำทำด้วย เพื่อให้อุปนิสัยและกรอบแนวคิดของภารกิจปลดปล่อยของใหม่ยังคงอยู่ต่อไป ปฏิทิน 30 วันนั้นปรับแต่งได้เหมือนกับหนังสือ *Choose Your Own Adventure* เพื่อที่คุณจะได้ขยับปรับแต่งรายการสิ่งที่ต้องทำโดยไม่ต้องพลาดเหตุการณ์สำคัญในชีวิตและช่วงเวลาดี ๆ เพราะอย่างไรก็ตาม นั่นคือเหตุผลที่เราทำสิ่งนี้ ชีวิตที่มีภาวะจากข้าวของน้อยลง และเปิดรับช่วงเวลาดี ๆ ได้มากขึ้น แล้วก็อย่างที่ใครก็ตามที่เคยไปแหกปากร้องคาราโอเกะกับฉันจะรู้ดี ฉันชอบให้ตัวเองมีช่วงเวลาดี ๆ เหล่านั้นมากเลยละ

ในยุคที่การประหยัดเงิน การรักโลก และการรักษาสติของเราซับซ้อนยุ่งยากเกินไปด้วย**ข้อมูลอันมากมายและอิทธิพลทางความคิดที่มีอยู่ทั่วไปหมด** **ไอ้พระเจ้า** ภารกิจปลดปล่อยของใหม่เป็นการยิงปืนนัดเดียวได้นกถึงสามตัว และนั่นคือความหวังที่จริงใจที่สุดของฉันที่มีต่อหนังสือเล่มนี้ เพื่อที่จะเข้าถึงคนได้มากขึ้น มอบเครื่องมือ คำแนะนำ และการสนับสนุนเพื่อเปลี่ยนกรอบความคิดและนิสัยของพวกเขา และสิ่งที่ตามมาก็คือพวกเขามีชีวิตที่ดีขึ้น พร้อมกันกับเป็นคนที่ดีขึ้นสำหรับคนอื่นและสำหรับโลกด้วย นี่เป็นแนวคิดแบบชนะ - ชนะ - ชนะที่ยิ่งใหญ่ที่สุดนับตั้งแต่พวกเขาเอาร้านบาสกินรีอบบิสส์และแคลร์มาตั้งไว้ข้างโรงเรียนมัธยมต้นของฉันเลย

ส่วนที่ 1

ทำความรู้จักกับ ภารกิจปลดของใหม่

คำทำนี้ปฏิบัติความรู้สึกร นิสัย
และการเงินของคุณได้อย่างไรในเวลาเพียง 30 วัน

ทำไมต้องภารกิจปลดของใหม่

บอกตามตรง ตอนที่ฉันคิดแนวคิดคำทำนี้ครั้งแรก มันทำให้ฉันกลัวแทบบ้าเลยละ นอกเหนือจากการไปรวมฝึกกับหน่วยนาวิกโยธินหรืออะไรก็ตามที่ฉันไม่พร้อมจะทำแล้ว เรื่องนี้ก็ให้ความรู้สึกเหมือนเป็นการทดลองอันสุดโต่งที่สุดที่ฉันตั้งขึ้นกับตัวเอง และนั่นมาจากคนที่ครั้งหนึ่งเคยอดกาแฟได้นานถึงหกเดือนเต็มด้วยนะ (อย่างไรก็ตาม ขอโทษด้วยที่เคยเป็นคนที่แย่สุด ๆ) และบางทีนี่อาจเป็นสิ่งที่คุณกำลังรู้สึกอยู่ตอนนี้ หวาดกลัว ฉันรู้ว่าฉันต้องทุ่มเทอย่างหนักเพื่อแลกเปลี่ยนความต้องการระยะสั้นของตัวเองกับความพึงพอใจในระยะยาว ซึ่งก็น่าหงุดหงิดที่มันดูจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อเราใช้ชีวิตให้สอดคล้องกับคุณค่าที่เรายึดถือเท่านั้น และความคาดหวังต่อสิ่งนั้นก็อาจรู้สึกน่าสะพรึงกลัวได้ แต่ทันทีที่ฉันประเมินเหตุผลทั้งหลายของตัวเองเพื่อเริ่มต้นการเดินทางครั้งนี้ และตระหนักได้ว่าตัวเองจะได้รับอะไรกลับมาบ้าง ฉันก็รู้สึกสงบลงและตื่นเต้น จากที่เคยคาดหวังว่าภารกิจปลดของใหม่จะทำให้ฉันรู้สึกสูญเสียและพ่ายแพ้ ก็เปลี่ยนเป็นความรู้สึกตื่นเต้นกับประสบการณ์ที่จะเปลี่ยนแปลงฉันไปในทางที่ดีขึ้นตลอดไป เพราะฉะนั้น เรามาสำรวจกันหน่อยดีกว่า ถ้าคุณกำลังขบใจว่าคำทำนี้เหมาะสำหรับคุณหรือไม่ หรือมันจะทำอะไรให้คุณได้บ้าง ลองถามตัวเองด้วยคำถามเหล่านี้

1. ข้าวของของฉันทำให้ฉันเครียดหรือเปล่า
2. ฉันอยากควบคุมการใช้จ่ายของตัวเองให้ดีขึ้นหรือเปล่า
3. ฉันวิตกกังวลเรื่องสภาพภูมิอากาศหรือเปล่า
4. ฉันรู้สึกเหมือนตัวเองไม่เคยมีเวลาพอหรือเปล่า
5. ฉันแสวงหาชีวิตที่มีความพึงพอใจ สร้างสรรค์ และชัดเจนมากกว่านี้หรือเปล่า
6. ฉันเอาคุณค่าและเป้าหมายของฉันไปรวมไว้กับข้าวของต่างๆ หรือเปล่า
7. ฉันสนใจที่จะทำความเข้าใจว่าทำไมตัวเองถึงใช้จ่ายแบบหุนหันพลันแล่นหรือเปล่า

ถ้าคุณตอบว่าใช่ในข้อหนึ่งข้อใดเหล่านี้ การกิจปลดของใหม่ก็เหมาะกับคุณมาก หลายคนคิดว่าพวกเขาต้องตกอยู่ในภาวะคับขันทางการเงินหรือต่อสู้กับภาวะเสพติดการช้อปปิ้งซะก่อนจึงจะเข้าร่วมคำทำ 30 วันนี้ได้ แต่นั่นไม่จริงเลยสักนิด เพราะพวกเราทุกคนล้วนเป็นผลผลิตจากการถูกปรับพฤติกรรมโดยลัทธิบริโภคนิยม การกิจปลดของใหม่จึงใช้ได้ผลกับพวกเราแทบทุกคน ไม่ว่าคุณจะคิดว่าตัวเองพร้อมหรือไม่ก็ตาม

เหตุผลที่ 1 ข้าวของของคุณทำให้คุณเครียด เราถูกกลืนกินด้วยลัทธิบริโภคนิยม (เอาไปสกรีนไว้บนเสื้อได้เลย) จนบ่อยครั้งเรามองข้ามไปว่าข้าวของทุกชิ้นที่เราซื้อหาเข้ามาในชีวิตนั้นทำให้เรากลายเป็นผู้จัดการคลังสินค้า ไซ้แล้ว นับตั้งแต่ซื้อมา คุณก็เป็นผู้รับผิดชอบในการเก็บรักษา ซ่อมแซม และจบชีวิตให้ข้าวของเหล่านั้น และนั่นแหละเพื่อนเอ๋ย มันแทบจะเป็นการทำงานเต็มเวลามากกว่าที่เราจะตระหนักถึงซะอีก และถ้าความนิยมของบรรดารายการจัดบ้านทั้งหลายยังไม่ทำให้คุณรู้สึกรู้สึอะไร เราก็คือสังคมที่กำลังทรุดตัว

ภายใต้ความหนักอึ้งของข้าวของของเราเอง และฉันไม่ได้แค่พูดเป็นเชิงอุปมาหรือเป็นถ้อยคำสวยงามเท่านั้น คนอเมริกันอาศัยอยู่ในบ้านที่มีขนาดใหญ่เป็นสามเท่าของบ้านในยุค 1950¹ ประกอบไปด้วยห้องใต้หลังคาขนาดใหญ่ โรงรถ ห้องใต้ดิน และตู้เสื้อผ้าแบบวอล์กอิน ถึงกระนั้นเราก็ยังมีข้าวของมากมายจนสหรัฐอเมริกาให้บริการห้องเก็บของให้เช่ามากกว่าจำนวนร้านสตาร์บัคส์ แมคโดนัลด์ และซับเวย์รวมกันซะอีก² มีการประมาณเอาไว้ว่าปริมาณเสื้อผ้าบนโลกนี้ ช่วงเวลานี้สามารถใช้สวมใส่ไปได้ถึงอีกหกชั่วอายุคน³ แต่ถึงอย่างนั้นเราก็ยังซื้อเสื้อผ้าใหม่ 64 ชิ้นและรองเท้าใหม่อีก 7.5 คู่ต่อปี⁴ คำกล่าวที่ว่า “สิ่งที่เราเป็นเจ้าของ เป็นเจ้าของตัวเรา” ไม่ใช่เรื่องเกินจริงเลย เราแค่ถูกหล่อหลอมจนไม่อาจมองเห็นได้อย่างชัดเจนว่าเราถูกครอบงำมากขนาดไหน

บางทีที่สำคัญที่สุดคือ 54% ของพวกเราเชื่ออย่างแท้จริงว่าข้าวของของเราคือสาเหตุของความเครียด และ 70% ของพวกเราต้องการซื้อข้าวของน้อยลง⁵ งานวิจัยหนึ่งระบุว่าผู้หญิงที่มองเห็นบ้านของพวกเธออัดแน่นไปด้วยข้าวของจะมีระดับฮอร์โมนความเครียดคอร์ติซอลสูงกว่าปกติตลอดทั้งวัน⁶ เอาเลย ลองมองรอบตัวคุณสิ คุณรู้สึกเต็มเปี่ยมไปด้วยความรู้สึกลบและความพึงพอใจ หรือหงุดหงิดกับภาระทางจิตใจที่มาพร้อมกับกองข้าวของที่คุณต้องส่งคืนหาที่เก็บ หรือกำจัดออกไป สำหรับพวกเราส่วนใหญ่ คำตอบคืออย่างหลัง นอกจากนี้ 78% ของพวกเรายังรู้สึกท้อแท้ไปด้วยความไม่รู้ว่าจะต้องเริ่มต้นจากตรงไหน⁷ มีข้อพิสูจน์ทางวิทยาศาสตร์แล้วว่าเราจะรู้สึกเครียดน้อยลงเมื่อเรามีและซื้อข้าวของน้อยลง เพราะเราไม่ต้องแบกรับภาระทั้งทางด้านเศรษฐกิจและจิตใจที่กล่าวถึงข้างต้น ไม่ว่าจะเป็นการเป็นเจ้าของ การทำความสะอาด การเก็บรักษา การซ่อมแซม และการทิ้งทำลาย ซึ่งเป็นสิ่งที่มาพร้อมกับการ

ครอบครองสิ่งเหล่านั้น และเพราะว่าเงินคือสิ่งที่สร้างความเครียดอันดับต้นๆ ให้กับ 72% ของพวกเรา จึงน่าจะเป็นสิ่งที่รู้กันอยู่แล้วว่าการใช้เงินน้อยลง โดยเฉพาะการใช้อย่างไม่ยั้งคิดไปกับสิ่งไร้สาระที่เราไม่จำเป็นต้องใช้จริง ๆ ย่อมช่วยบรรเทาความกังวลเหล่านี้ได้⁸

ภารกิจปลดปล่อยใหม่จะช่วยชะลอการไหลบ่าเข้ามาของข่าวของใหม่ ๆ ปรับเปลี่ยนความสนใจของคุณไปยังข่าวของที่คุณครอบครองอยู่แล้ว รวมทั้งช่วยให้คุณสร้างกรอบความคิดและอุปนิสัยที่จำเป็นในการตัดสินใจด้วยความรอบคอบมากขึ้นเมื่อถึงเวลาที่ต้องซื้อหาสิ่งต่าง ๆ ในอนาคต สิ่งสำคัญที่สุดก็คือ คำทำนี้จะช่วยยืดเหนี่ยวให้คุณให้ความสำคัญกับความสุขสงบในจิตใจเหนือการได้ครอบครองทรัพย์สินนับจากนั้นจนตลอดไป และฉันสัญญาว่าแค่เหตุผลนี้เพียงข้อเดียวก็เพียงพอแล้วที่จะเริ่มต้นทำได้ยวบยี้เลย

เหตุผลที่ 2 คุณต้องการบริหารจัดการเงินของคุณให้ดีขึ้น

ไม่ว่าเป้าหมายของคุณคือการใช้จ่ายน้อยลง เก็บออมอย่างเอาจริงเอาจัง หรือสร้างรายได้เพิ่มขึ้น ภารกิจปลดปล่อยใหม่จะช่วยสนับสนุนทุกเรื่องเหล่านี้ได้ โดยเฉพาะในตอนนีที่ค่าเงินเฟ้อกำลังพุ่งทะยานและราคาสินค้าทำเอาผู้คนต้องยื่นร่ำไห้ในซูเปอร์มาร์เก็ต เงินฝืดเคืองกลายเป็นเรื่องที่อยู่ในใจของทุกคน แต่ความเครียดเหล่านั้นหยุดเราไม่ให้จ่ายเงินซื้อของไร้สาระโดยไม่ยั้งคิดหรือเปล่า ก็ไม่เลย นี่คือข้อเท็จจริงที่ดั่งสติ 80% ของพวกเรามีหนี้สินจากการบริโภคในรูปแบบใดรูปแบบหนึ่ง⁹ และเราก็ยังคงจับจ่ายใช้สอยต่อไป ผู้ใหญ่โดยเฉลี่ยใช้จ่ายเงินไปกับแค่เฉพาะข่าวของที่ไม่ได้มีความสำคัญใดๆ เลยถึง 18,000 ดอลลาร์ต่อปี¹⁰ และการไขว่คว้าตามล่าข่าวของที่เกิดจากการหล่อหลอมของสังคมนี้แหละที่ผลักดันเราให้ถลาลึกเข้าไปในกองหนี้ อีกทั้งยังแลกมาด้วยความมั่นคงและความมั่งคั่งในอนาคตของเราด้วย

56% ของคนอเมริกันไม่มีเงินออมเพียงพอที่จะใช้ในยามฉุกเฉิน 1,000 เหรียญ¹¹ และ 25% ไม่มีเงินออมสำหรับเกษียณอายุเลย ที่น่าตกใจคือเกือบครึ่งหนึ่งของกลุ่มคนวัยเบบี้บูมเมอร์ก็อยู่ในกลุ่มนี้ด้วย¹² ทว่า 28% ของพวกเรากลับให้ความสำคัญกับการซื้ออุปกรณ์เทคโนโลยีรุ่นใหม่ล่าสุดมากกว่าการปฏิบัติตามภาระผูกพันทางการเงินขั้นพื้นฐาน อย่างการจ่ายค่าเช่าหรือค่าใช้จ่ายอื่นๆ¹³ เอาละ ฉันรู้ว่าฉันระดมใช้สถิติแบบหนักหน่วงทีเดียว แต่สิ่งที่เหลือเชื่อสุดๆ ไปเลยก็คือเราไม่ได้เพเลิดเพลินกับข่าวของที่เราอุตส่าห์เสียสละมากมายเพื่อให้ได้มาสักเท่าไร 64% ของพวกเราสุดท้ายแล้วก็รู้สึกเสียใจกับการซื้อของสิ้นเปลืองอย่างเสื้อผ้า รถ และอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ แต่ความรู้สึกเสียใจนั้นไม่ได้ทรงพลังมากพอที่จะทำให้เราเลิกซื้อของไร้สาระพวกนี้เพื่อแลกกับเป้าหมายระยะยาวของเรา¹⁴ ถ้าคุณเป็นเหมือนคนส่วนใหญ่ครึ่งหนึ่งของพวกคุณคงจะอ่านข้อความนี้แล้วคิดว่า *นั่นมันบ้าบอสิ้นดี* แต่พวกคุณอีกครั้งจะพยักหน้าตามไปด้วย เพราะไม่ว่าคุณจะเป็นคนมีตรรกะและเฉลียวฉลาดแค่ไหน คุณก็อาจทำพฤติกรรมเดียวกันนี้ไม่แบบใดก็แบบหนึ่ง ไม่ใช่เพราะเราไม่รู้ตัวหรือโง่เขลา แต่เพราะเราถูกบีบบังคับให้ใช้จ่าย ใช้จ่าย และใช้จ่าย โดยไม่คำนึงว่านั่นจะเป็นการตัดสินใจที่ดีหรือฉลาดสำหรับเราหรือไม่

ถ้าคุณอยู่ในกลุ่มสถิติใดๆ ที่กล่าวมาข้างต้น ขอให้วางใจได้เลยว่าคุณไม่ได้ติดอยู่ตรงนั้นตลอดไป และภารกิจปลดปล่อยใหม่ก็อาจเป็นตัวกระตุ้นที่ช่วยให้คุณหลุดจากจุดนั้นได้ แน่หนอนว่ามีหลายสถานการณ์ที่ทำให้การก้าวไปสู่สถานการณ์ทางการเงินที่มั่นคงขึ้นนั้นเป็นเรื่องยาก และคุณก็อาจกำลังอยู่ในจุดนั้น แต่ฉันสัญญาว่าการเรียนรู้ที่จะยับยั้งการบริโภคเกินจำเป็นเพื่อขีดเส้นให้ชัดเจนระหว่างข่าวของที่คุณจำเป็นต้องใช้จริง ๆ กับข่าวของจากการตลาดอันแยบยลที่ส่งอิทธิพลให้คุณอยากได้ จะช่วยวางรากฐานอนาคตทางการเงินที่มั่นคงยิ่งขึ้นให้คุณได้

ไม่ว่าคุณจะมีหนี้สินมากแค่ไหน หรือรู้สึกว่าคุณเองไม่มีศักยภาพในการเก็บออมและสร้างรายได้ก็ตาม และถึงแม้ว่าภารกิจปลดหนี้ของใหม่ไม่ได้มีเจตนาจะมาแทนที่ที่ปรึกษาทางการเงินหรือคำแนะนำเรื่องการแก้ปัญหาหนี้สิน แต่ฉันก็คิดว่าผู้เชี่ยวชาญส่วนใหญ่ที่อยู่ในแวดวงเหล่านั้นจะเห็นด้วยว่าการซื้อของไร้สาระให้น้อยลงเป็นส่วนเติมเต็มอันยอดเยี่ยมที่จะช่วยให้คุณไปถึงเป้าหมายได้เร็วขึ้นกว่าเดิมมาก และถ้าการเงินของคุณแข็งแกร่งอยู่แล้วและไม่มีอะไรสอดคล้องกับสิ่งที่กล่าวมาข้างต้นเลย ภารกิจปลดหนี้ของใหม่ก็ยังคงเหมาะกับคุณอยู่ดี เพราะการบริโภคเกินจำเป็นนั้นเป็นสิ่งที่ฝังลึกอยู่ในวิถีชีวิตของเรา ไม่มีใครรอดพ้นจากสิ่งนี้ได้แม้แต่คนที่มีความรู้ทางการเงินดีก็ตาม การทำความเข้าใจและการจัดการแรงกระตุ้นในการซื้อของจะส่งผลกระทบเป็นวงกว้างให้กับชีวิตในด้านอื่นๆ ของคุณด้วย ผู้เข้าร่วมหลายคนที่มีสถานะทางการเงินมั่นคงอยู่แล้ว ต่างก็สังเกตเห็นว่าตัวเองมีวินัยและความพึงพอใจมากขึ้นในทุกด้านของชีวิต ดังนั้นคำทำนองนี้จึงเหมาะสำหรับใครก็ตาม ไม่ว่าความคิดของคุณจะจดจ่ออยู่กับเงิน หรือเงินจะอยู่ในความคิดของคุณมากแค่ไหนก็ตาม¹

เหตุผลที่ 3 การบริโภคเกินจำเป็นกำลังทำลายโลก และคุณต้องการช่วยเหลือ บางทีคุณอาจเป็นคนที่ไม่ได้คิด (หรือแม้แต่เชื่อในเรื่องนี้ ซึ่งไม่เป็นไร แต่ลองฟังฉันก่อน) เรื่องการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ หรือบางทีคุณอาจอยู่ในกลุ่ม 62% ของคนที่มีภาวะ

¹ เป็นการเล่นคำที่มาจากวลีดังในเพลง *Gin and Juice* ของ Snoop Dogg โดย *my mind on my money* (ความคิดฉันอยู่กับเงิน) หมายถึงคนรวยที่หมกมุ่นกับการบริหารเงิน และ *money on my mind* (เงินอยู่ในความคิดฉัน) หมายถึงคนจนที่กังวลเรื่องเงิน

วิตกกังวลเรื่องสภาพภูมิอากาศอยู่เป็นประจำ¹⁵ ไม่ว่าคุณจะอยู่ในกลุ่มไหน ฉันอยากชวนคุณเปิดใจรับความเชื่อมโยงเชิงเหตุและผลระหว่างพฤติกรรมบริโภคนิยมของเรากับการเสื่อมโทรมของโลก และถ้าคุณมีลูกหรือหลาน หรือแม้แต่เป็นมนุษย์คนหนึ่งที่น่าปรารถนา จะส่งต่อมรดกที่ยั่งยืนเอาไว้ให้คนรุ่นหลัง รวมถึงพืชพรรณและบรรดาสัตว์ทั้งหลาย ก็ถึงเวลาแล้วที่จะต้องเริ่มหันมาสนใจเรื่องนี้อย่างจริงจัง

การผลิตและการบริโภคสินค้า หรือที่เรียกว่าอุปสงค์และอุปทาน เป็นระบบภาวะพึ่งพาที่ต้องอาศัยพวกเราในการขับเคลื่อน ใช้แล้ว ความต้องการซื้อของเรานั้นเอง และในขณะที่บางอุตสาหกรรมและบางบริษัทจึงผลิตมากเกินไปแม้จะไม่มีอุปสงค์มากนัก สิ่งก็ตามมาก็คือปัจจัยขับเคลื่อนสำคัญของการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ นับตั้งแต่ปี 1945 การผลิตเชิงอุตสาหกรรมพุ่งทะยานขึ้นไปถึง 96% ในเกือบทุกแวดวง ไม่ว่าจะเป็นสินค้า เกษตรกรรม บริการ และพลังงาน เพื่อให้ทันกับลัทธิบริโภคนิยมของเรา¹⁶ และการเพิ่มขึ้นของการผลิตนี้ก็ทำให้ปริมาณการปล่อยก๊าซเรือนกระจกทั่วโลกที่เป็นอันตรายเพิ่มสูงขึ้น ยกตัวอย่างเช่น ความเข้มข้นของก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ในชั้นบรรยากาศเพียงอย่างเดียว ซึ่งเป็นเพียงหนึ่งในหลาย ๆ ก๊าซที่เร่งให้เกิดการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศได้เพิ่มขึ้นถึง 43% นับตั้งแต่สงครามโลกครั้งที่ 2¹⁷ และสิ่งนี้สอดคล้องกันเนื่องจากพฤติกรรมการซื้อของเราเปลี่ยนจากระดับพอประมาณไปเป็นการบริโภคเกินจำเป็น อุตสาหกรรมก็เติบโตตามทันด้วยการผลิตซ้ำของจำนวนมหาศาล ซึ่งต้องใช้ทรัพยากรมากขึ้น และสร้างขยะมากกว่าที่เคยเป็นมา อันที่จริง ด้วยระดับการบริโภคของเราตอนนี้ เราจำเป็นต้องมีโลกถึงสองใบ จึงจะสามารถจัดหาแหล่งทรัพยากรจำเป็นและดูดซับขยะของเสียทั้งหมดไว้ได้¹⁸ ความต้องการของผู้บริโภคนั้นทรงพลังมากถึงขนาดที่คาดการณ์

กันไว้ว่าเมื่อถึงปี 2050 มหาสมุทรจะมีพลาสติกมากกว่าปลาซะอีก¹⁹ ถ้าคุณอ่านเรื่องนี้แล้วคิดว่า “ไม่มีทาง” ฉันอยากให้คุณลองมองไปรอบๆ บ้าน รวมถึงในถังขยะของคุณตอนนี้ แล้วลองเล่นเกมฉันเห็นⁱⁱ ด้วยการมองหาพลาสติกดูสิ ฉันพูดจริงนะ ฉันจะรอ คุณเห็นถุงช้อปปิ้ง ถุงอาหาร ขวดน้ำอัดลม ถ้วยโยเกิร์ต ซองจดหมาย พลาสติกกันกระแทก ฟิล์มถนอมอาหาร กล่องโฟม สก๊อตช์เทป ภาชนะต่างๆ ปากกา เครื่องครัว เสื้อผ้าที่ทำจากเส้นใยสังเคราะห์ เคสโทรศัพท์ ม่านห้องน้ำ ของไร้สาระที่คุณโดนสะกดให้ซื้อมาจากแอปที่มูⁱⁱⁱ หรือเปลา่ แฮ้อ ขอฉันพักหายใจหน่อย ฉันไม่ได้อยากให้เรื่องนี้กลายเป็นพื้นที่โจมตีพลาสติกอย่างยืดยาวหรอก (เชื่อเถอะว่าฉันทำได้ และใช่ นั่นจะทำให้ฉันเป็นคนสนุกสุดๆ ไปเลยในงานปาร์ตี้ทั้งหลาย) แต่สำหรับวัสดุอายุไม่มากที่เพิ่งจะโผล่หน้าเข้ามาให้ผู้บริโภคเห็นแค่ราว 70 ปี²⁰ เรากลับสร้างอุปสงค์ขึ้นมา ซึ่งทำให้อุตสาหกรรมต้องผลิตพลาสติกออกมาให้เราจำนวนมหาศาล และเมื่อพูดว่ามหาศาล ฉันหมายถึงปริมาณเก่าพันล้านตันนับตั้งแต่ปี 1950 ซึ่งไม่มีเลยสักชิ้นที่ย่อยสลายไปได้ตามธรรมชาติได้อย่างสมบูรณ์

ฉันรู้ มันหนักหนา การเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศไม่ใช่ปัญหาเล็กๆ ดังนั้นจึงเป็นเรื่องธรรมชาติที่จะคิดว่า ภารกิจปลอดของใหม่ดูเล็กน้อยเกินกว่าจะสร้างผลกระทบอะไรได้ใช่ไหมล่ะ ฉันเข้าใจ เพราะฉันเองก็เคยคิดแบบนั้น แต่จำทฤษฎีมีดโกนของ

ⁱ มาจากเกม / Spy (เกม “ฉันเห็น...”) เป็นเกมเดาคำศัพท์ง่ายๆ ที่คนอเมริกันนิยมเล่น โดยผู้เริ่มจะพูดว่า “I spy with my little eye, something...” แล้วบรรยายลักษณะของสิ่งของที่มองเห็น

ⁱⁱⁱ Temu คือแพลตฟอร์มอีคอมเมิร์ซออนไลน์ขนาดใหญ่ที่ดำเนินการโดยบริษัทในประเทศจีน ขายสินค้าหลากหลายประเภทในหมวดหมู่สินค้าอุปโภคบริโภคในชีวิตประจำวัน โดยเน้นที่ราคาถูกมาก

อีกคำได้ไหม ความเรียบง่ายมักเป็นทางออกที่ดีที่สุด การทำภารกิจ
 ปลอดภัยใหม่ด้วยการหันมาใช้ข่าวของที่มีหรือสิ่งที่มีอยู่แล้วจะช่วย
 1) ลดการใช้ทรัพยากรและมลภาวะที่เกิดจากการผลิตของใหม่
 2) ยืดอายุการใช้งานของสิ่งที่มีอยู่ เพื่อไม่ให้มันต้องถูกฝังกลบเป็นขยะ
 และที่สำคัญที่สุด 3) ให้ข้อมูลอันมีค่าแก่ร้านค้าปลีกเกี่ยวกับอนาคต
 ที่คุณต้องการด้วยวิธีใช้จ่ายเงินของคุณ และแน่นอนว่าถ้าคุณเป็นเพียง
 คนเดียวในโลกที่ทำสิ่งนี้หรือเคยทำคำทำนี้ ฉันก็พอจะมองออกว่า
 มันคงรู้สึกเซ็งๆ หน่อย แต่คุณไม่ใช่คนเดียวหรอก มีอีกหลายพันคน
 ที่เคยทำภารกิจปลอดภัยใหม่มาก่อนที่หนังสือเล่มนี้จะถือกำเนิดขึ้น
 ซะอีก คราวนี้ลองคิดดูสิว่ามีคนมากมายแค่ไหนที่กำลังทำสิ่งนี้ไป
 พร้อมๆ กับคุณ ลองจินตนาการถึงผลกระทบที่คนมากมายจะสร้างได้
 หากพวกเขาพร้อมใจกันทำภารกิจปลอดภัยใหม่เป็นเวลาสามสิบวัน
 ขอบอกด้วยถ้าฉันฟังดูเพ้อเจ้อ แต่ฉันขอเดิมพันเลยว่ามันมากพอ
 ที่อย่างน้อยจะสร้างความปั่นป่วนหรือแม้กระทั่งกลายเป็นจุดเริ่มต้น
 แห่งการรื้อทำลายระบบทุนนิยมระยะสุดท้ายที่กำลังบดขยี้โลกและ
 อนาคตของเราทุกคนได้เสียทีเดียว

และถ้าคุณยังคิดว่าตัวเองเป็นแค่คนตัวเล็กๆ คนหนึ่ง สำหรับ
 เรื่องนั้นฉันขอบอกว่า “ใช่เลย” เพราะปัจเจกบุคคลนี้แหละที่ทรงพลัง
 อย่างมาก เราเคยแก้ไขภัยพิบัติทางระบบนิเวศครั้งใหญ่อย่างชันโซน
 และฝนกรดได้สำเร็จมาแล้วก็เพราะปัจเจกบุคคลทั้งหลายเริ่มใส่ใจ
 และเป็นแรงบันดาลใจให้เกิดการเคลื่อนไหวทางสังคมร่วมกัน ซึ่งส่งผล
 ให้รัฐบาลออกนโยบายและกฎหมายข้อบังคับต่างๆ ตามมา ถ้าคุณคิดว่
 การตัดสินใจส่วนบุคคลและอุปนิสัยไม่ใช่สิ่งสำคัญ ลองบอกเรื่องนี้
 กับคณะกรรมการบริหารบริษัทใหญ่ๆ ที่ทุ่มเงินหลายพันล้านเหรียญ
 เพื่อคาดเดาให้ได้ว่าคุณจะเลือกซื้อนมอัลมอนต์แทนนมโอ๊ต หรือ
 จะซื้อรถยนต์ไฮบริดแทนรถยนต์ไฟฟ้าคูสิ เออจริง ๆ เมื่อสิบปีก่อน

เราไม่มีตัวเลือกเหล่านี้ด้วยซ้ำ แต่ความรู้สึกและการจับจ่ายใช้สอยของผู้บริโภคนี้แหละที่ขับเคลื่อนตลาดให้ตอบสนองความต้องการของเรา นี่คือแก่นแท้ของอำนาจ เราสามารถใช้มันทำร้ายหรือช่วยเหลือโลกใบนี้ได้ และที่น่าประหลาดใจคือ เซอร์ไพรส์! คำทำนี้จะนำทางคุณไปสู่อุปนิสัยที่ไม่เพียงแต่เป็นประโยชน์ต่อชีวิตของคุณเท่านั้น แต่ยังมอบอำนาจให้คุณตัดสินใจได้อย่างเป็นธรรมชาติมากขึ้น เพื่อดูแลโลกทรงกลมอันล้ำค่าที่กำลังหมุนอยู่ที่นี่ที่เราเรียกว่าบ้านด้วย

เหตุผลที่ 4 คุณต้องการทวงคืนเวลาของคุณ บางทีหนึ่งในเหตุผลที่ไม่คาดคิดที่สุดสำหรับการลงทำภารกิจปลดของใหม่อาจเป็นเหตุผลที่มีความสำคัญที่สุดในชีวิตส่วนตัว นั่นคือ เวลาที่เสียไปกับการบริโภคและการบริโภคเกินจำเป็น คุณน่าจะเคยได้ยินมาว่า เวลาคือทรัพยากรที่ไม่สามารถนำกลับมาใช้ใหม่ได้ที่มีค่าที่สุดของเรา คุณน่าจะเคยได้ยินมาด้วยว่าคนอเมริกันโดยเฉลี่ยเสียเวลาเกือบสองชั่วโมงครึ่งต่อวันไปกับโซเชียลมีเดีย และอีกสามชั่วโมงกับการนั่งเหม่ออยู่หน้าจอโทรทัศน์ (ซึ่งจะว่าไปทั้งสองอย่างก็กลายเป็นช่องทางสร้างรายได้เต็มที่ด้วยการขายสินค้าให้เรา)²¹ แต่คุณรู้ไหมว่าเราใช้เวลาเกือบหนึ่งชั่วโมงครึ่งในแต่ละวันไปกับการช้อปปิ้ง²² และใช้เวลา 55 นาทีต่อวันเพียงแค่มองหาสิ่งของต่าง ๆ²³ ใช่แล้ว เรามีข้าวของมากมายจนต้องรื้อค้นข้าวของอื่น ๆ เพื่อหาสิ่งที่ต้องการ ซึ่งเวลาที่เรารู้สึกเสียไปนั้นรวมกันแล้วเกือบ 14 วันต่อปี และเมื่อดูข้อมูลแยกตามเพศ ประมาณได้ว่าผู้หญิงโดยเฉลี่ยใช้เวลาราว 400 ชั่วโมงต่อปีไปกับการช้อปปิ้ง²⁴ ซึ่งนั่นคือเกือบแปดปีครึ่งตลอดหนึ่งช่วงชีวิตเลยทีเดียว

อาจดูเกินจริงไปหน่อยหากจะกล่าวว่าสิ่งที่ไม่เป็นพิษเป็นภัยอย่างการช้อปปิ้งสร้างความเสียหายได้ขนาดนั้น แต่มันก็คุ้มค่าพอที่จะ