

สารบัญ

คำนำสำนักพิมพ์	8
คำนิยม	
ภาววิทย์ กลิ่นประทุม	10
ศุภวัฒน์ พีรานนท์	12
อรชุนา ดุรงค์เดช	14

PROLOGUE	19
----------	----

EPISODE ONE (7 HOURS)

THE LOVE JOURNEY I

“ปฐทางรักตัวเอง”	26
• ทางเดินแรกคือ “หยุดหลอกตัวเอง”	28
• เดินในควันทะเลหมอกของเรา	
A Journey in the Mist of Love	38
• ไม่มีผู้ชม	42
• ทางเดินที่โดดเดี่ยว เพื่อหาตัวเอง	52
• ยอมเห็นความต้องการหลอก	56
• หัว - ใจ	62
• เราต่างหาตัวเองเจอ เมื่อหลังชนฝา	66
• ชีวิตสบายคือชีวิตสมมติ	68
• เลือกสิ่งที่ไม่ใช่เรา ไม่ใช่สิ่งที่ทุกคนว่าดี	70
• ก่อนก้าวหน้า ต้องถอยหลังเพื่อทบทวน	
Two steps back are worth many steps forward	76
• กฎของโตเรมอน	80
• ศรัทธาคือ กริยา	84
• หยุดทำสิ่งเก่าที่ไม่ใช่ ดีกว่าหาสิ่งใหม่ทำไปเรื่อย ๆ (Unlearning)	86
• คนรักตัวเอง ส่งพลังให้คนอื่น	96

• คนรักตัวเอง ตัวเท่าคนอื่น	100
• ลายแทงชีวิต ของคนรักตัวเองเป็น	106
• การรักตัวเอง ไม่ใช่การตามใจตัวเอง	116

EPISODE TWO (7 HOURS)

LOVE JOURNEY 2

เงาตัวเอง “อย่าเดินตามเงาตัวเอง แต่จงหันหน้าหาแสงข้างหน้าเรา”	122
• ชีวิตในเงา Life in The Shadows	124
• ฟังคนอื่นไม่เป็นเอาเสียเลย (Wallpaper & Superhero)	130
• หมดศรัทธาตัวเอง เพราะแก้ตัวมากเกินไป	136
• หมดศรัทธาตัวเอง เพราะมัวแต่เจียมตัวเกิน	140
• หมดศรัทธาตัวเอง เพราะ (มัวแต่) สงสารตัวเองเกิน...	144
• เบื่อชีวิต จนทำลายพลังศรัทธาในตัว	148
• สามสิ่งที่ถ่วงชีวิต ให้หมดศรัทธาตัวเอง (เงาทับซ้อน)	164
• หมดศรัทธา เพราะไม่ยอมหนีมนุษยพิษ	170
• ดูอดีตคนอื่นมากเกินไปก็ไม่ได้ (นะ)	176
• ไม่ชอบคบคนคิดต่าง (มากเกินไป)	182
• ชอบปราชญ์ความคิด “เกิน”	184
• หมดศรัทธาตัวเอง เมื่อวิตก (จริต)	190

EPISODE THREE (7 HOURS)

LOVE JOURNEY 3

ทางเดินของความรัก	200
• ชีวิตตามอารมณ์ “รัก” (Love Sentiments)	202
• ทางเดินของรัก	204

• รักตัวเองแล้ว แต่ยังหารัก (อีกคน) ไม่เจอ	206
• “หลง” รัก (Infatuation)	214
• เมื่อคิดว่าต้อง “จ้อ”	224
• เมื่อออกหัก	228
• คนที่ไซ้มักเป็น “คนสองคน” ที่เจอสิ่งเดียวกัน (หมอนข้างสองใบ)	234
• รักไม่ลงตัว	240
• ความลงตัวของรัก ความลงตัวของความรัก	248
• รักบาง รักหนา	250

EPISODE FOUR (3 LAST HOURS)

ทางเดินของความผูกพัน	258
----------------------	-----

• คนรักตัวเอง ย่อมให้ค่าคนอื่น	260
• คนรักตัวเอง เปิดใจเป็น (ไม่ปิดกัน)	262
• คนรักตัวเอง ไม่จัดประเภทคน	264
• สีหน้าเราเป็นสิ่งสำคัญ (Impression)	268
• คนรักตัวเองดี ต้องฝึกไว้ใจคนอื่น	270
• คนรักตัวเอง ยึดเก่ง	274
• คนรักตัวเอง มีสาระ แต่ก็ไร้สาระเป็น	276
• คนรักตัวเอง ไม่พยายามเปลี่ยนคนอื่น (แต่ลองเปลี่ยนมุม ที่เราเคยมองคนอื่น)	278
• คนรักตัวเอง หัดเสียสละ (จิตอาสา)	280

EPILOGUE	282
----------	-----

เกี่ยวกับผู้เขียน	285
-------------------	-----

*การ Upgrade ริก ภายใน 24 ชั่วโมง ครั้งนี้
คุณจะไม่มียานกลับมาบริการแบบเดิมได้อีกต่อไป*

PROLOGUE

ไปรอยไว้เสียสวยจริง ๆ แล้ว ผมขอเตือนคุณก่อนว่า ถ้าคุณอ่านหนังสือเล่มนี้รวดเดียวภายใน 24 ชั่วโมง คุณจะพบว่ามันเป็นหนทางโดดเดี่ยว หวาดเสียวและแปลก มันเริ่มจากภาพที่ใช่ ภาพที่คนอื่นอาจไม่เข้าใจหรือไม่เห็นด้วย จะมีแต่คุณเท่านั้นที่ปั้นแต่งและปูทาง จนคุณเดินไปถึงจุดที่ชอบตัวเองมากๆ แล้วคนอื่นจะเริ่มเห็นว่าคุณมีความ “สุข” ขึ้นวันนั้นแสงนวล ๆ จะส่องออกจากหัวใจคุณ เพื่อนำทางผู้ที่เดินตามมาทีหลังซึ่งคุณแคร์พวกเขา ต่อจากนั้นความสำเร็จและชีวิตแสนสมดุลงจะตามมาเป็นรางวัลของชีวิตคุณ ผมพบทางนี้ตั้งแต่หนุ่ม ๆ และมันก็เริ่มด้วยความโดดเดี่ยวจนเกือบจะเหมือนคนหลงทาง เกือบจริง ๆ ...



ผมยังจำได้แม่นยำว่า...ตั้งแต่เล็ก ๆ ภาพที่ครอบครัวอยากเห็นผม เป็นคือ Diplomat หรือ นักการทูต ผมเองก็เคยปูทางตัวเองอย่างนั้น พยายามอัปเดตตัวเองตามทางสายหลักที่ใคร ๆ ก็มุ่งเดินไปจนเป็น ฟอร์แมต (Format) หรือพิมพ์เดียวกัน ตั้งแต่จบปริญญาตรีด้านความสัมพันธ์ระหว่างประเทศ จากมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ เป็นนักกีฬา โครงการช้างเผือก (สคอช) พร้อมได้ทุนภูมิพลสี่ปีซ้อน ทำงานสายวิชาการ เป็นนักพูด นักร้อง เซียร์ลิตเดออร์ ลงนิตยสารและสามารถได้ทุนเรียนในมหาวิทยาลัยชั้นนำของอเมริกาหรืออังกฤษได้ไม่ยาก (ผมได้รับการเสนอทุนตั้งแต่ปีสามแล้ว) เส้นสายก็มี กระบวนการต่างประเทศตอนนั้น ผมก็รู้ว่าผมเข้าได้ แต่ไม่ทำ

ภาพนักการทูตมันยังเป็นภาพลอกใจ ผมเดินทางห่างจากภาพนั้นตอนเข้าปีสี่ (ปริญญาตรี) นั่นแหละครับ คือหลังจากผมดูหนังสือสารคดี *The Seagull by Jonathan Livingston* ที่ใคร ๆ ก่อนจบมหาวิทยาลัยก็ต้องดู เหมือนหนังสือของคนมีแนว ผมเริ่มเห็นตัวเองกับพันธนาการ ผมไม่อยากเดินขึ้นไปสวมภาพที่ผมคิดว่าสังคมหวังจากผม ผมกลัวตัวเองไม่ติดดิน ไม่ถ่อมตน กลัวความกว้าง ความหลงตัวเอง และกลัวการใช้ชีวิตไกลหัวใจตัวเอง จนไม่เป็นประโยชน์กับคนรอบข้างอย่างแท้จริง มีแต่ภาพลอกของความสำเร็จแต่จริง ๆ แล้วชีวิตกลวง

ผมยังอยากอัปเดตตัวเอง แต่ไม่ใช่เพื่อภาพสวย ๆ ตามฟอร์แมต หรือกระแส ผมจำได้ว่า...ในนั้นมีภาพของนกที่ล้าบินออกจากฝูง จากกองขยะ ภาพนั้นเชิญชวนผมออกจากกฎเดิม ๆ และผมก็เริ่มเห็นภาพใหม่ ภาพที่ทำให้ชีวิตลงตัวอย่างที่ผมชอบ เพราะผมอยากปูทางชีวิตไป

ตามภาพของผมนเอง หัวใจจริง ๆ ของผมอยากลงไปหาผู้คนทั่วไป เพื่อรู้จักชีวิตเขา เริ่มจากเยาวชนแล้วค่อย ๆ ขยับขึ้นไปเรื่อย ๆ ที่ละก้าว และภาพที่ผมชอบก็คือ การได้คุยกับคนเพื่อเข้าใจปมชีวิตของพวกเขา แต่ก็พบว่ามันไม่มีงานแบบนี้ให้ทำเลย และภาพลักษณ์มันก็ไม่สวยสำหรับคนอื่น ใครจะเข้าใจ การต้องอธิบายสิ่งที่อยากทำมันยากจัง คือผมอยากเป็นนักแกะปมชีวิตนั่นเอง (อยากทำเป็นอาชีพเลย) ภาพที่เห็นมันดูเหมือนคนปลงกับชีวิตหรือหลงทาง แต่ผมรู้ว่าผมอยากไป

ผมรู้มานานแล้วว่า...ผมอยากตื่นมาเพื่อทำสิ่งนี้ในทุกเช้า นั่นคือการแกะปมชีวิตคนให้เขามีความสุขสำเร็จขึ้น มันเหมือนภาพเรือที่พาคนถึงฝั่งยังไงก็ไม่รู้ และเป็นภาพที่ทำให้โปรไฟล์ผมไม่ตึงตูด คือถ้าผมจบโท จบเอก จากมหาวิทยาลัยดัง ๆ คนคงอยากฟังผมมากขึ้น แต่ผมยินดีรับผลตรงนี้ แลกกับการแหกกฎ หักมุม เปลี่ยนทิศชีวิต คือทั้งที่ผมเพิ่งเริ่มก็ละทิ้งเส้นทางเก่าแล้ว อีกอย่างหนึ่ง...ตอนนั้นผมมีอคติ และค่อนข้างแอนตี้การไปเรียนต่อต่างประเทศ เป็นเด็กแนว (โง่) มีความคิดประมาณว่าจบไทยไม่เก่งหรือ? เราไม่ใช่โลกที่สามสักหน่อย ฝรั่งเศสตั้งธงให้เราทำไม?

เอาทุนไปเรียนจิตวิทยาก็ไม่เอา ตอนนั้นอยากชดเชลลจิดใจตัวเองก่อน เลยไปเรียนพระคัมภีร์อยู่ฟิลิปปินส์ และใช้ชีวิตคุยกับเยาวชนอยู่หลายปี เพื่อเข้าใจมุมมองของพวกเขา เงินเดือนก็น้อยนิดแทบจะเอาตัวไม่รอด ต่อจากนั้นก็เดินสายทำงานด้านสังคมอย่างเดียว จนได้เป็นผู้บริหารองค์การระหว่างประเทศ วันนี้ผมยังคงเห็นตัวเองแกะปมชีวิตผู้คนอยู่ ผมอยากช่วยคนและก็คงอยากทำสิ่งนี้ไปเรื่อย ๆ มันคือความสุขสำเร็จ




"รักเป็นภายใน 24 ชั่วโมง"

ของผม มันอาจจะเป็นภาพห่วย ๆ ของคนอื่น แต่สำหรับผมมันคือภาพที่ใช่ เป็นภาพที่อยากเห็นตัวเองตื่นมาทำมันทุกเช้า แม้แต่งานเขียนก็ยังเป็นเรื่องรอง (แต่ก็ชอบนะครับ ถ้ามันได้แกะปมอะไรสักอย่าง)

คุยกันแบบนี้ มันจะทำให้คุณกลัวหนังสือเล่มนี้ไหม? เพราะเมื่อได้อ่านอาร์มภบท คุณอาจเห็นแล้วว่า มันเป็นเส้นทางที่ “แปลก” ลองเดินด้วยกันก่อนครับ อย่าเพิ่งคิดว่าไม่ใช่ทางของคุณ ให้โอกาสผมได้อธิบายทางสายนี้ให้คุณเข้าใจมัน เพื่อนำไปปรับใช้ได้ จับมือผมอย่าเพิ่งปล่อย แล้วไปด้วยกันครับ...

รักเป็นภายใน 24 ชั่วโมง





จริง ๆ ใคร ๆ ก็อยากรักตัวเองเป็น
แต่ใครจะรู้ว่า การเดินทางสายนี้ โดดเดี่ยว มีค่า
และละเอียดอ่อนเหลือเกิน

It is a journey less traveled,

IT IS THE JOURNEY TO LOVE

LOVE BEING YOU

in 24 hours time...from now!



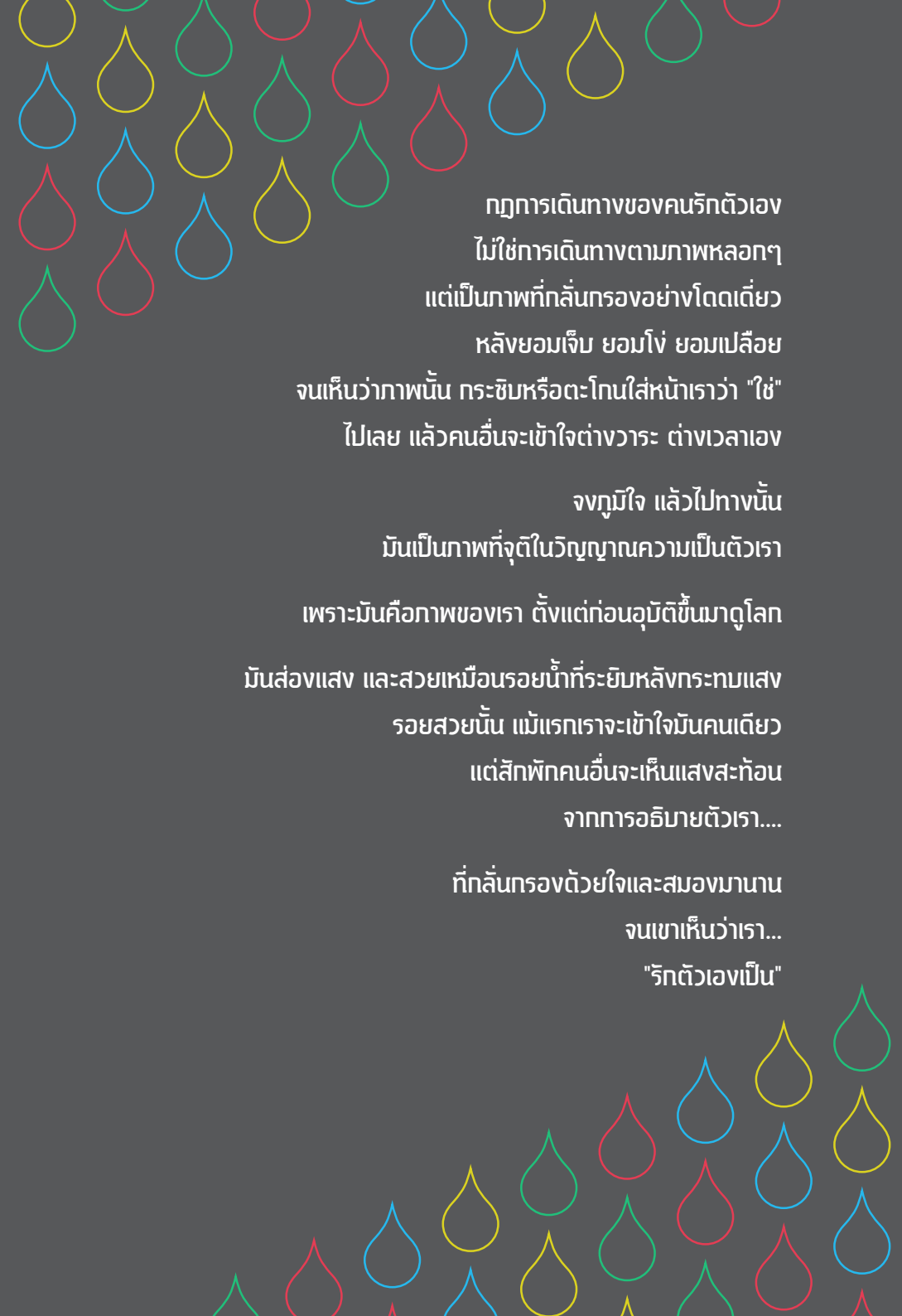
EPISODE

ONE

(7 HOURS)

THE LOVE
JOURNEY I

"ปฐทางรักตัวเอง"



กฎการเดินทางของคนรักตัวเอง
ไม่ใช่การเดินทางตามภาพหลอกๆ
แต่เป็นภาพที่กลั่นกรองอย่างโดดเด่น
หลังยอมเจ็บ ยอมโง่ ยอมเปลือย
จนเห็นว่าภาพนั้น กระซิบหรือตะโกนใส่หน้าเราว่า "ใช่"
ไปเลย แล้วคนอื่นจะเข้าใจต่างวาระ ต่างเวลาเอง

จงภูมิใจ แล้วไปทางนั้น
มันเป็นภาพที่จู่ตีในวิญญาณความเป็นตัวเรา
เพราะมันคือภาพของเรา ตั้งแต่ก่อนอุบัติขึ้นมาดูโลก
มันส่องแสง และสวยเหมือนรอยน้ำที่ระยิบหลังกระทบแสง
รอยสวยนั้น แม้แรกเราจะเข้าใจมันคนเดียว
แต่สักพักคนอื่นจะเห็นแสงสะท้อน
จากการอธิบายตัวเรา....

ที่กลั่นกรองด้วยใจและสมองมานาน
จนเขาเห็นว่าเรา...
"รักตัวเองเป็น"



ทางเดินแรกคือ

"หยุดหลอกตัวเอง"

เราทุกคนเคยหลอกตัวเองด้วยภาพที่เราเฝ้ามองคนอื่นมา เป็นภาพหลอกที่ทำให้ร้ายเรา ทำร้ายคนรอบข้างเรา แต่เราไม่ยอมเห็นมัน มันอยู่ใต้จมูกเรา เหมือนยุงลายที่เราไม่ยอมปิด จนกว่าเราจะเจ็บซ้ำๆ หลังชนฝาหรือไปต่อไม่ได้แล้ว เราจึงมองเห็นภาพหลอกนั้นในหัวเรา จักรพรรดินโปเลียนก็ตายเพราะยุงตัวเดียวกัน กองทัพทั้งกองทัพทำลายเขาไม่ได้ แต่ยุงใต้จมูก ปลิดชีวิตให้ล่มสลายได้ ซึ่งนั่นมันก็คือ “ภาพหลอก”

เราหลอกตัวเองด้วยภาพอย่างไร? ตามผมมาครับ ผมมีเรื่องเล่าให้ฟัง

เรื่องแรก...

ผมจำได้ว่าผมนั่งดูรูปบนเฟซบุ๊ก เป็นรูปงานวิเวกของคู่รักคู่หนึ่ง ที่ผมเคยช่วยเขาสองคนจนถึงฝั่งฝัน แล้วผมก็ยิ้มด้วยความสุข เพราะรู้ว่าเขาสองคนกว่าจะมาถึงจุดนี้มันสาหัสเพียงใด ฝ่ายหญิงเคยคิดฆ่าตัวตายหลายรอบ เพราะว่าภาพที่เธอมองตัวเอง คือภาระของบ้าน มันคล้าย ๆ ภาพของเด็กผู้หญิงหน้าตาน่าเกลียด ไม่มีใครยอมหิวผมให้ นั่งอยู่คนเดียวที่มุมมืด ๆ ในห้องของตัวเองและขังตัวเองไว้อย่างนั้น จนกว่าจะลงโทษตัวเองได้สาสม มันเป็นภาพที่เธอหลอกตัวเอง ทำให้เธอตีความทุกคำพูดทุกกิริยา หรือแม้ทุกความช่วยเหลือของคนรอบข้างว่าเธอคือ “ส่วนเกิน”

แฟนของเธอเป็นในทางตรงกันข้าม เขาเกิดมาเพื่อช่วยทุกคนให้มีความสุขบนความทุกข์ของตัวเอง เนื่องจากเป็นเด็กที่มีจิตวิญญาณผู้ใหญ่ ได้รับความรู้สึกหนักของคนอื่นเป็นตั้งแต่เด็ก (Old Soul) เขาจึงอาสาเป็น “ฟองน้ำ” รองรับอารมณ์แย่ ๆ ของทุกคนในบ้าน เขามีภาพหลอกที่ว่า เขาเกิดมา “ซึมซับ” ทุกความรู้สึกแย่ ๆ รู้สึกว่าเขาต้องรับผิดชอบ เป็นฟองน้ำเหม็น ๆ ที่ถ้าช่วยไม่ได้ ก็ไม่อยากฟังอะไรอีก

ทั้งคู่หลอกตัวเองกับภาพได้จมูกนั้น มันเป็นเหมือนยุ่งลายกัดกิน จนทั้งคู่เริ่มติดใจ รู้สึกแยกับตัวเอง จนได้มารักกันแล้วก็มาหลอกกันเองต่อ เพราะฝ่ายหนึ่งรู้สึกเป็นภาระ ส่วนอีกฝ่ายหนึ่งเป็นฟองน้ำ แล้วทั้งคู่ก็พาชีวิตคู่ลงเหว ผมมาทันตอนเขาทั้งสองยืนตรงปากเหวพอดี ผมขอให้เขาทั้งสอง “แหกกฎ” การมองตัวเองใหม่ เมื่อชี้ให้เห็นหลักฐานจริงของมุมมอง ที่เป็นความต้องการของเขาสองคนเป็นครั้งแรก



ภาพจริงของฝ่ายหญิง คือภาพของผู้หญิงที่รักการสื่อสาร มีความเห็นใจ ไม่ใช่ภาระใคร (เมื่อเธอเชื่อในความเห็นใจ เธอจึงยอมมองตัวเองว่า “มีค่า” ไม่ใช่เป็นภาระใคร) ภาพจริงของฝ่ายชายคือ เขาไม่ใช่ฟองน้ำ แต่เป็น “แรงบันดาลใจ” ของฝ่ายหญิงให้มีชีวิตต่อ เมื่อมองอย่างนั้น เขาก็ไม่ต้องกลัวอารมณ์แพนของเขา แต่ต้องฟังด้วยความเข้าใจ ทั้งให้แรงบันดาลใจได้ดี ไม่เหนื่อยเหมือนเมื่อก่อน

ฝ่ายหญิงจึงเลิกคิดว่าตัวเองเป็น “ภาระ” แล้วซู่ว่าจะขอเลิก เพราะอยู่ไปก็ทำร้ายจิตใจฝ่ายชายมากขึ้นเรื่อย ๆ ฝ่ายชายเลิกเครียดเพราะคิดว่า เป็น “ฟองน้ำ” ที่ซึมซับความรู้สึกฝ่ายหญิงไม่ไหว จนเริ่มจะเชื่อฝ่ายหญิงว่าตัวเองไม่สามารถ “รับผิดชอบ” ชีวิตฝ่ายหญิงหรือใครได้จริง

ความต้องการจริง ๆ ของทั้งสอง ทำให้ทั้งคู่เปลี่ยนภาพหลอก เป็นการมองตัวเองแบบภาพจริง ภาพบวก แล้วเริ่มรักตัวเองไปพร้อมกับการรักกันและกัน จนกลายเป็นภาพ “ยิ้ม” ของคู่รักในวันวิวาห์ที่ผมเห็นบนเฟซบุ๊ก มันคือวันที่ใจทั้งสองส่องแสง ระเบิดระยับพาดผ่านน้ำตา จนกลายเป็นน้ำหล่อเลี้ยงจิตใจกันและกัน

นักบริหารหนุ่มอีกท่านหนึ่ง ดูแลธุรกิจระดับพันล้านและมีชื่อเสียงในสังคม เขาเกิดมาพร้อมกับความคาดหวังของพ่อ พ่อที่ลำบากถูกรอบคกรัวเครือญาติดูถูก พ่อมักตอกย้ำกับลูกว่า “อย่าให้ใครดูถูกเราได้” ภาพที่พ่อให้เขา คือ ภาพของคนที่ระวังคำดูถูกคน เหมือนสุนัขขูลด็อกที่พร้อมกัดทุกคนที่เข้ามาในระยะที่ไม่น่าไว้วางใจ

ลูกไม่มีเพื่อน ยึดยาก แต่ชีวิตพุ่งสุด ๆ เพราะภาพที่รับมาจากพ่อ จนมีครอบครัวก็ยังทำแต่งงาน ใครเตือนอะไรก็พาลคิดว่าเขามาดูถูก ท้ายสุด กลายเป็นโรคเครียด นอนไม่หลับ ชีวิตพัง จริ่ง ๆ ภาพที่เขาเพิ่งเห็นว่าเป็นภาพที่ขับเคลื่อนชีวิตเขาได้ดีกว่า คือภาพอะไรก็ได้ที่ทำให้เขามีใจในตัวเอง ไม่กลัวการดูถูก และภาพที่เขาชอบคือ ภาพของต้นไม้ใหญ่ที่แผ่กิ่งก้านสาขาดูแลคนจำนวนมากได้

ต้นไม้ให้ร่มเงา ไม่ใช่โกรธ ไม่ระแวงใครดูถูก ใคร ๆ ก็สัมผัสร่มเงาของไม้ใหญ่นี้ แต่เขาพบภาพนี้ หลังจากชีวิตพัง รวมถึงชีวิตครอบครัวด้วย เหลือแต่ตัวเองกับอารมณ์แฉะ ๆ จากภาพลลอก เขาช่วยทุกคนฟื้นความลำบากด้วยสมอง แต่เขาจะไม่สามารถช่วยใครให้พ้นคำดูถูกได้แม้แต่ตัวเอง ถ้าเขาไม่เปลี่ยนภาพที่ “ลลอก” ตัวเองมานาน ภาพที่ลลอกตัวเอง มันก็จะลลอกหลอนเราให้เดินทางห่างจากหัวใจและห่างจากสุขภาพจิตที่ดี

ภาพลลอก คือภาพที่ทำให้เราให้เสียสุขภาพจิต ผิดหวังตัวเอง เคาร้าวิตก เมื่อการใช้ชีวิต มันเป็นภาพที่ทำให้เราตีความลบ ๆ เพราะมองสิ่งทีคนอื่นมองเราด้วยความกังวล มากกว่าจะมองตัวเองจริง ๆ ในด้านบวกที่สำคัญมันไม่ใช่ภาพบวกและไม่ใช่ตัวเราเลย ภาพเหล่านี้มันซ่อนอยู่ใต้จมูก เป็นยุงลายที่มีฤทธิ์ แต่เราไม่ยอมเห็น เพราะอยากลลอกตัวเองไปเรื่อย ๆ

**สมการของการรักตัวเอง จึงมีจุดเริ่มจากภาพที่ให้คุณค่า
ซึ่งเราต้องลบภาพลลอก ๆ ออก แล้วปรับให้กลายเป็นภาพบวก
ที่ใช้ตัวเราจริง ๆ**



"รักเป็นภายใน 24 ชั่วโมง"

ภาพที่ใช่ คือภาพบวกที่เราเฝ้ามองตัวเองใหม่ แต่เอามาปรับจนเห็นว่า เป็นภาพที่ปูทางจนทำให้เรารักตัวเองได้จริง

ภาพที่ใช่ จะมาพร้อมทั้งเสียงกระซิบเบา ๆ หรือเสียงตะโกนแบบ นักเลงจริงจังว่าถ้าตั้งตรงอย่างนี้ เราใช้ชีวิตง่ายเลย คนที่ยอมโง่ก่อนเท่านั้น จะพบมัน มันเริ่มจากคำถามง่าย ๆ ที่เราทุกคนต้องทำ คือถามว่า...

"เราต้องการอะไรจากชีวิต?"

เพราะคำถามนี้จะทำให้เราเริ่มหาภาพที่ดีของตัวเอง แทนภาพลোক ที่ทำให้เสียสุขภาพจิต เรามีตัวตนผูกอยู่กับสิ่งที่หัวใจต้องการ และอยากตื่นมาทุกเช้าเพื่อใช้ชีวิตให้ได้อย่างที่ต้องการ ก่อนนั้นตัวตนยังเป็น สลัญญากาศ รอการปรุงแต่งและจับต้องไม่ได้ จนหัวใจยอมมองสิ่งที่ต้องการ จึงมี "มิติ" ให้เห็นเป็นรูปธรรม หัวใจจะเริ่มรับรู้ตัวตนเพราะรู้ว่า "รักตัวเอง" รักอย่างไร?

และนั่นคือเหตุผลที่เราจำอะไรจากหนังได้ดีกว่าการอ่านตำรา เพราะ การเรียนรู้จากภาพลึกกว่าตัวอักษรมาก (นอกจากแปลงตัวอักษรเป็นภาพ ที่จะทำให้จำได้ง่าย) ทางเดินสายนี้ค่อนข้างหมกมุ่น เพราะเราจะโง่ก่อน แล้วค่อยง จากนั้นจะเริ่มเห็นภาพราง ๆ ว่าเดินอยู่ในหมอกควัน แล้วจึง ค่อย ๆ เห็นตัวเองชัดขึ้น การหลอกตัวเอง มักเกิดตอนอวดฉลาดคิดว่า เดิม ๆ มันดีแล้ว บางกรณีมันก็ไม่ใช่ภาพที่เกิดมาจากปมชีวิตอย่าง เดียว เพราะมันอาจรวมถึงภาพที่คนอื่นบอกให้เราชอบ หรือเราคิดว่าเรา ต้องใช้ภาพนั้นต่อคนสำคัญในชีวิตหรือสังคมอย่างนั้น

สมการของการรักตัวเอง
จึงมีจุดเริ่มจากภาพที่ให้คุณค่า
ซึ่งเราต้องลบภาพหลอก ๆ ออก
แล้วปรับให้กลายเป็นภาพบวก
ที่ใช้ตัวเราจริง ๆ





มีผู้ชายคนหนึ่งเป็นข้าราชการ ทั้งที่ภาพที่ใช่ของชีวิตเขา คือผู้ประกอบการ เขาทิ้งโอกาสดี ๆ ทางธุรกิจ เพื่อแลกกับความภูมิใจของแม่ที่เป็นคนต่างจังหวัด แม่ที่คอยอวดด้วยความปรีหม่าต่อคนอื่น ๆ ที่เขารับราชการ จนเขาอยากสร้างภาพเหล่านั้นให้แม่ (เพราะคนมีหน้ามีตาแถวบ้านเขา ก็คือคนทำอาชีพครู) ท้ายสุดชีวิตก็ไปครึ่ง ๆ กลาง ๆ เพราะไม่ได้รังานเลย แถมโอกาสได้เต้าทางอาชีพของเขาก็ยังไม่ได้ขึ้นกับความสามารถแท้จริง แต่อาศัยพรรคพวกกับเส้นสาย ดังนั้นเขาจึงยิ่งรู้สึกติดกับดักทางอาชีพมากขึ้น


มีน้องคนหนึ่งเรียนหมอ เพราะที่เป็นหมอมหตทุกคน แล้วก็เกิดกลัวว่าตัวเองจะเป็นตัวประหลาด แต่ที่จริงแล้วเขาอยากเป็น "นักปรัชญาชีวิต" เขามีภาพตัวเองที่คนอื่นหยิบยื่นให้ก็คือ "คุณหมอ" เพราะที่บ้านไม่มีใครแตกต่างไปจากนี้ แล้วก็เรียนหมอได้จริง ๆ แต่ท้ายสุดแล้ว ก็ไปเป็นนักปฏิบัติธรรมและเป็นนักปรัชญาชีวิตอยู่ดี คอยสอนคนอื่น ไม่ได้ใช้สิ่งที่ร่ำเรียนมาเลย นั่นเพราะลอกใจตัวเองไม่ได้อีกแล้ว เพราะภาพที่เคยชอบเมื่อก่อน มันกลับกลายเป็นภาพคนอื่นที่เราชอบ หรือภาพในสังคมที่เราชอบ แต่จริง ๆ มันไม่ใช่เรา เราฝัน เรากดดันตัวเอง เรารู้้อยู่ว่ามันเป็นภาพฝันของใครก็ไม่รู้ มันลอกตาเราอยู่...เป็นควันภาพ

มีหลายคนเป็นนักแสดง เป็นดารา เป็นคนที่อยู่ในสื่อ แต่จริง ๆ ผมพบว่า มีบางคนอยากเป็นผู้พิพากษา บ้างก็อยากเป็นตำรวจหญิง เป็นบรรณธิการนิตยสาร บางคนยอมอยู่ในสื่อ เพราะครอบครัวหรือแฟนอยากให้ทำเพื่ออนาคต เพราะมีภาพว่าเงิน คือสิ่งสำคัญที่สุดในชีวิต เขาอาจจะร้ายจริง แต่เขาจะรู้สึกลึกลับ ๆ ว่ามันไม่ใช่ชีวิตเขา บางคนเดินตามเส้นทาง

นั่นต่อไปเรื่อย ๆ จนสายจะเกิน “เป็นตัวเอง” ได้แล้ว

ผมไม่ได้บอกว่าเราไม่ควรหาเงิน หาโอกาสทำเงินนะครับ แต่ผม
ไม่อยากให้เราทิ้งชีวิตเพียงเพราะเงินเพราะทุกความสามารถทำเงินได้หมด
ถ้าเรารักตัวเองและปูเส้นทางตัวเองเป็น ด้วยภาพเส้นทางที่เราเห็นนั้น
เป็นภาพที่ทรงพลัง ทรงคุณค่า กลับมาจากการยอมเียง ยอมลองมองดู
สิ่งที่น่าสนใจต่อการจริง ๆ เพื่อหลุดออกจากคັນภาพหลอก สู่ภาพที่โล่ง
บวก และจริงใจ





"เรา
ต้องการ
อะไร
จากชีวิต?"

