

Think
Beyond
▶ TO YOU

สุขทุกข์อยู่ที่จิตใจ มิใช่เสื้อผ้าอาภรณ์ หรือแม้แต่จิวรที่เคยสวมใส่

สุขทุกข์ เดียวกัน



แพรวี
ไพโรจน์ วรรณบุตร

บทบรรณาธิการ



เรามักถูกสอนให้วิ่งไล่ล่า “ความสุข” ราวกับมันเป็นรางวัลปลายทางที่ต้องแลกมาด้วยความสำเร็จหรือความสมบูรณ์แบบ เรามักตั้งเงื่อนไขกับตัวเองว่า “จะมีความสุขก็ต่อเมื่อ...” ได้คนรักที่ดี มีเงินมาก หรือเมื่อปัญหาทุกอย่างคลี่คลายลง

แต่ในความเป็นจริง ชีวิตไม่ได้มีแค่ขวากับดำ และความสุขไม่ได้เลือกเกิดเฉพาะในวันที่ท้องฟ้าสดใสเท่านั้น ความสุขที่ยั่งยืนที่สุดอาจไม่ใช่การพยายามกำจัดความทุกข์ให้หายไป แต่คือการอนุญาตให้ตัวเอง “มีความสุขได้ในทุกสถานะ” แม้ในวันที่เราหม่นเศร้า การยอมรับว่าวันนี้เราอ่อนแอ วันนี้เราล้มเหลว หรือวันนี้เราเหนื่อยล้า คือการเปิดประตูสู่ความสงบในใจชนิดหนึ่ง เมื่อเราหยุดต่อต้านความจริง เราจะพบว่าความทุกข์เป็นเพียง “สภาวะชั่วคราว” ที่ผ่านมาเพื่อให้เราเรียนรู้ ไม่ใช่บ้านถาวรที่เราต้องอาศัยอยู่ตลอดไป

หนังสือเล่มนี้พยายามเน้นย้ำถึงเรื่องการ Self-Compassion (ความเมตตาต่อตนเอง) ซึ่งเป็นกุญแจสำคัญที่ทำให้เรายิ้มได้แม้ในวันที่ยากลำบาก การใจดีกับตัวเองไม่ใช่การหลอกตัวเองว่าไม่มีปัญหา แต่คือการบอกกับตัวเองว่า “ไม่เป็นไรนะ ถึงวันนี้จะแย่ แต่เธอก็เก่งมากแล้วที่ผ่านมันมาได้” การปรับมุมมองเพียงเล็กน้อยนี้ จะเปลี่ยนจากความคาดหวังที่กดทับให้กลายเป็นพลังที่ประคองเราให้เดินต่อไป



สารบัญ

การใช้ธรรมะเพื่อความสุขในชีวิตประจำวัน ทำอย่างไรดี 13

- ในฐานะคนทั่วไปแบบเราจะนำหลักธรรมอะไรมาใช้แก้ปัญหาในชีวิตประจำวันได้อย่างเห็นผล 14
- การปล่อยวางอย่างแท้จริงในชีวิตที่วุ่นวายและเต็มไปด้วยความคาดหวัง ควรทำอย่างไร 17
- มีวิธีฝึกสติแบบง่ายๆ ที่คนทำงาน หรือคนที่ไม่ค่อยมีเวลาสามารถทำได้ไหม 20
- อะไรคือความสุขที่แท้จริงตามหลักพุทธศาสนา และเราจะเข้าถึงมันได้อย่างไร 22
- เราควรมองความทุกข์และปัญหาต่างๆ ที่เข้ามาในชีวิตอย่างไร เพื่อไม่ให้จิตตก 25
- เราจะจัดการกับความโกรธหรืออารมณ์ลบต่างๆ ให้อยู่กับมันได้โดยไม่ทำร้ายตัวเองและคนอื่น 28
- การให้อภัยทั้งต่อตัวเองและผู้อื่น ทำได้ยากมาก มีแนวทางที่ช่วยให้ใจเราเบาขึ้นไหม 31
- มีแนวคิดอย่างไรเกี่ยวกับการทำความดี ในยุคที่คนมักมองว่า การทำดีเป็นเรื่องน่าเบื่อ 34
- จะสร้างสมดุลระหว่างการใช้ชีวิตทางโลก (การงาน การเงิน ความรัก) และการเข้าถึงธรรมได้อย่างไร 37

การเข้าใจและยอมรับตัวเอง (Self-Acceptance) 42

- วิธีที่แพร่ใช้ก้าวผ่านคำวิจารณ์ และคำตัดสิน จากสังคมรอบข้างคืออะไร 43
- เราจะสร้างความมั่นใจในตัวเอง โดยไม่หลงไปกับคำเยินยอได้อย่างไร 46
- แพร่มีมุมมองอย่างไรกับการเปิดเผยตัวตนที่แตกต่าง จากชนบทเดิมๆ และรับมือกับผลกระทบอย่างไร 49



- เราควรจะรับมือกับความเหงา และความรู้สึกโดดเดี่ยวในยุคที่เต็มไปด้วยการเชื่อมต่อออนไลน์อย่างไร 52
- จะทำอย่างไรให้เรายอมรับความผิดพลาดของตัวเองในอดีต และเดินหน้าต่อไปอย่างมีความสุข 55
- เราควรมีวิธีคิดอย่างไร เมื่อพบว่าความสุขของเราไม่ตรงกับความคาดหวังของสังคมหรือคนรอบข้าง 58
- แพร่รีค้นพบตัวเอง และกล้าที่จะเป็นตัวของตัวเองได้อย่างไร ในวันที่สังคมยังไม่เข้าใจ 61
- เราจะจัดการกับความรู้สึกไม่คู่ควร (Imposter Syndrome) หรือความรู้สึกว่าตัวเองยังดีไม่พออย่างไร 65
- ข้อคิดหรือคำแนะนำสำหรับคนที่รู้สึกว่าชีวิตตัวเองไม่มีความหมาย หรือหาคุณค่าในตัวเองไม่เจอ 67
- นิยาม “ชีวิตที่มีคุณค่า” ในมุมมองของแพร่รีคืออะไร และเราจะเดินทางไปถึงจุดนั้นได้อย่างไร 70

การจัดการความสัมพันธ์ และคนที่เป็พิษ (Toxic) 72

- จะสร้างขอบเขต (Boundaries) ที่ชัดเจนกับคนใกล้ชิดที่ขอบล้ำเส้นได้อย่างไรโดยไม่รู้สึกผิด 73
- เราควรรักษาความสัมพันธ์กับครอบครัวที่เป็นพิษ (Toxic Family) ในระดับไหน เพื่อให้ใจเรายังเป็นสุข 76
- มีวิธีวางตัวและตอบโต้กับคนที่ชอบพูดจาดูถูกหรือบูลลี่เราอย่างไรให้สง่างามและไม่ลดคุณค่าตัวเอง 78
- จะรู้ได้อย่างไรเมื่อไรถึงเวลาที่เราควรตัดใจเดินออกมาจากความสัมพันธ์ที่พยายามรักษาไว้ แล้วมีแต่ความทุกข์ 80
- แพร่รีมีมุมมองอย่างไรเกี่ยวกับการให้อภัยซ้ำ ๆ ในความสัมพันธ์เดิม ๆ ที่ยังคงสร้างปัญหา 82
- อะไรคือนิยามของความรักที่มั่นคงในมุมมองของแพร่รี ทั้งความรักแบบคู่รักและแบบอื่น ๆ 84

- แพรรี่มีแนวคิดในการเลือกคบคน หรือการวางตัว
ในความสัมพันธ์อย่างไรที่ช่วยให้ชีวิตไม่เป็นพิษ 87
- จะพูด “ไม่” ในสถานการณ์ที่เราไม่สะดวกใจได้อย่างไร
โดยไม่รู้สึกรังเกียจหรือทำร้ายความสัมพันธ์ 90

การเงิน ความคาดหวัง ในชีวิตประจำวัน 92

- จะทำอย่างไรให้เราไม่เปรียบเทียบชีวิตตัวเองกับคนอื่น ๆ
ในโซเชียลมีเดีย จนทำให้หมดความสุข 93
- จะจัดการกับความอิจฉาหรือการเปรียบเทียบชีวิตตัวเอง
กับคนที่ประสบความสำเร็จทางการเงินได้อย่างไร 95
- เราควรตั้งเป้าหมายชีวิตอย่างไรให้มีความสุข
โดยที่ไม่กดดันตัวเองจนเกินไปตามมาตรฐานสังคม 98
- จะใช้หลักการทางธรรมะมาช่วยในการตัดสินใจเรื่องการเงิน
และการใช้จ่ายอย่างไรให้เป็นสุข 100
- จะสร้างความรู้สึก “พอดี” ในชีวิต โดยที่ไม่ต้องพยายามไขว่คว้า
สิ่งใหม่ ๆ อยู่ตลอดเวลาได้อย่างไร 103
- เราควรจัดการกับความเครียดที่เกิดจากความคาดหวัง
ในความสำเร็จทางการเงินอย่างไร 106

การทำงานและการใช้ชีวิตอย่างสมดุล 109

- มีเทคนิคการสร้างมิตรภาพ และความสัมพันธ์ที่ดีในที่ทำงาน
ที่เต็มไปด้วยการแข่งขันอย่างไร 110
- เราควรจัดลำดับความสำคัญระหว่างงานอดิเรก งานประจำ
และชีวิตส่วนตัวอย่างไร 113
- มีวิธีเติมพลังให้กับตัวเอง (Self-Care) อย่างไร
ในวันที่รู้สึกเหนื่อยล้าหรือหมดไฟในการทำงาน 116
- มีวิธีเปลี่ยนความล้มเหลวในการทำงานหรือธุรกิจ
ให้กลายเป็นบทเรียนที่สร้างพลังได้อย่างไร 119
- ในยุคที่อะไร ๆ ก็เป็นเงินเป็นทอง เราจะหาความสุข
เล็ก ๆ น้อย ๆ โดยไม่ต้องพึ่งพาสิ่งของได้อย่างไร 123



การเยียวยาจิตใจและหลักคิดที่แข็งแกร่ง

125

- มีวิธีเยียวยาตัวเองในช่วงที่รู้สึกวุ่นวายทั้งโลกทั้งใบกำลังพังทลาย หรือต้องสูญเสียสิ่งที่รักไปอย่างไร 126
- เราจะเข้าใจความตายและความพลัดพรากตามหลักธรรม เพื่อให้อใจเราพร้อมรับมือกับสิ่งนี้ได้อย่างไร 129
- แพรรี่มีคติประจำใจหรือคำสอนใดที่ยึดถือเมื่อต้องเผชิญหน้า กับวิกฤตที่หนักที่สุดในชีวิต 132
- ฝึกมองโลกในแง่ดีได้อย่างไร โดยที่ไม่เป็นการหลอกตัวเอง หรือมองข้ามปัญหาที่เกิดขึ้นจริง 134
- แพรรี่มีวิธีตั้งรับกับการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ในชีวิตอย่างไร เมื่อทุกอย่างไม่เป็นไปตามแผนที่วางไว้ 138

การอยู่ร่วมกับสังคมและปัญหาโลก

141

- จะสร้างความสุขจากการเป็นผู้ให้ โดยไม่คาดหวังสิ่งตอบแทน หรือทำจนตัวเองหมดแรงได้อย่างไร 142
- มีวิธีอย่างไรในการสื่อสารความเห็นต่างกับคนในครอบครัว หรือคนใกล้ชิดได้อย่างสันติ 145
- หากชีวิตต้องเผชิญกับความไม่ยุติธรรมเราควรวางใจ และตอบโต้ได้อย่างไร โดยที่ไม่ทำให้ใจเรามีคดบอด 149
- เราจะใช้เสียงของเราเพื่อพูดถึงความถูกต้องในสังคม ได้อย่างไร โดยที่ไม่ทำให้ตัวเองต้องเดือดร้อนเกินไป 152

ความสุขที่แท้จริงคืออะไร

154

เมื่อทุกข์จะสุขได้อย่างไร

156



การใช้ธรรมะ
เพื่อความสุข
ในชีวิตประจำวัน
ทำอย่างไรดี





ในฐานะคนทั่วไปแบบเรา
จะนำหลักธรรมอะไร
มาใช้แก้ปัญหา
ในชีวิตประจำวัน
ได้อย่างเห็นผล



การปล่อยวาง

อย่างแท้จริง

ในชีวิตที่วุ่นวาย

และเต็มไปด้วย

ความคาดหวัง

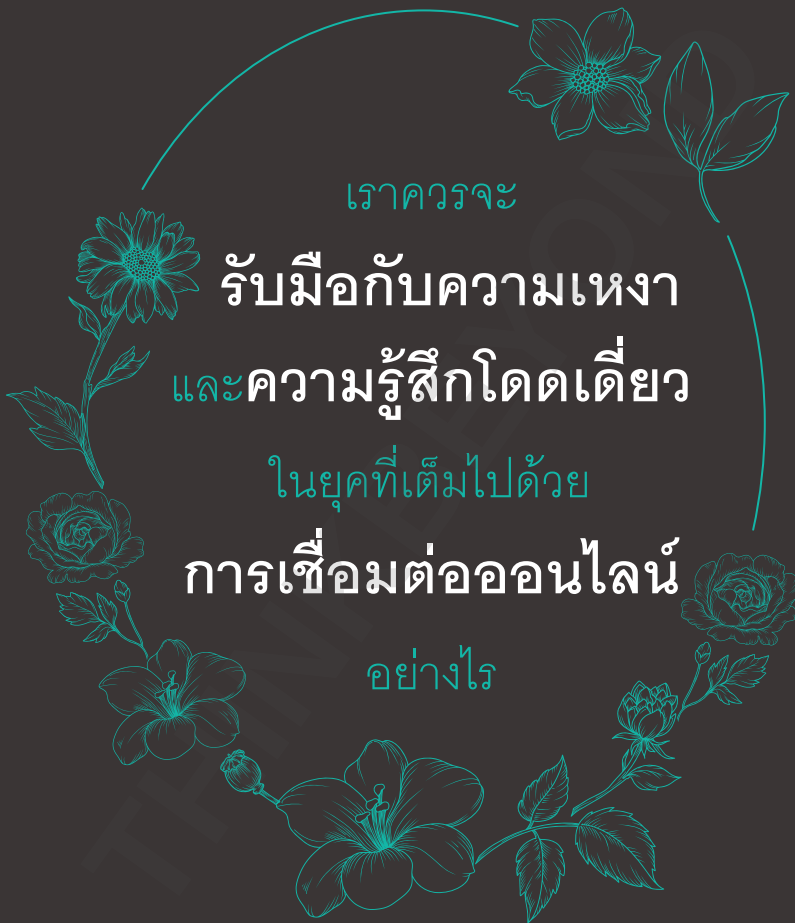
ควรทำอย่างไร





การเข้าใจ
และยอมรับตัวเอง
(Self-Acceptance)





เราควรจะ

รับมือกับความเหงา
และความรู้สึกโดดเดี่ยว

ในยุคที่เต็มไปด้วย

การเชื่อมต่อออนไลน์

อย่างไร





การจัดการ
ความสัมพันธ์
และคนที่พิษ
(Toxic)





จะสร้างขอบเขต

(Boundaries)

ที่ชัดเจน

กับคนใกล้ชิด

ที่ชอบล้ำเส้น

ได้อย่างไร

โดยไม่รู้สึกรังเกียจ



การเงิน
ความคาดหวัง
ในชีวิตประจำวัน





การทำงาน
และการใช้ชีวิต
อย่างสมดุล



มีวิธี

เติมพลังให้กับตัวเอง

(Self-Care) อย่างไร

ในวันที่รู้สึกเหนื่อยล้า

หรือหมดไฟ

ในการทำงาน

การเยียวยาจิตใจ
และหลักคิด
ที่แข็งแกร่ง

ความสุข
ที่แท้จริง
คืออะไร



เมื่อทุกซ์
จะสุข
ได้อย่างไร

