

LIVE THE MESSAGE

FREE DIGITAL EDITION

Digital distribution credit

Lead Author: Dr H

TEAM ACCD

livethemessage.life

This digital edition is provided free of charge. You may read, download, copy, print, and share the complete, unmodified file. Quotation is welcome with clear attribution to Lead Author Dr H and TEAM ACCD. Do not alter the text, remove credit, create a modified edition, or reproduce it commercially without written permission. The original book interior that follows is preserved as supplied.

Live the message. Words are easy.

ชีวิตที่ผ่านการพิจารณา

เส้นทางแห่งปัญญา

ชีวิตที่ผ่านการพิจารณา

บทใคร่ครวญถึงชีวิต การเรียนรู้
วัฒนธรรม
และการเลือกที่หล่อหลอมตัวเรา

เตจัส กิลเบิร์ต

ชีวิตที่ผ่านการพิจารณา

บทใคร่ครวญถึงชีวิต การเรียนรู้ วัฒนธรรม
และการเลือกที่หล่อหลอมตัวเรา

ลิขสิทธิ์ © 2026 เตจัส กิลเบิร์ต

หนังสือเล่มนี้เป็นงานสารคดี ชื่อบุคคลและรายละเอียดที่อาจระบุตัวตนได้บางส่วนได้รับการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสมเพื่อคุ้มครองความเป็นส่วนตัว

สงวนลิขสิทธิ์ ห้ามทำซ้ำหรือเผยแพร่เนื้อหาในหนังสือเล่มนี้เพื่อวัตถุประสงค์ทางการค้าโดยไม่ได้รับอนุญาต เป็นลายลักษณ์อักษรจากผู้เขียน

แนวคิดในหนังสือเล่มนี้นำเสนอเพื่อการเรียนรู้และแบ่งปัน ผู้อ่านสามารถนำไปประยุกต์ใช้ สนทนา และส่งต่อได้ หากหลีกเลี่ยงเหล่านี้ยังรบกวนในครอบครัว ห้องเรียน หรือชุมชน จุดมุ่งหมายของหนังสือเล่มนี้ก็คือว่าบรรลุแล้ว

เตจัส กิลเบิร์ต

ฉบับส่วนตัวครั้งแรก พ.ศ. 2569
จัดพิมพ์เพื่อเผยแพร่เป็นการส่วนตัว

คำอุทิศ

แต่ พ่อและแม่ ของผม —

ผู้ซึ่งความเข้มแข็งอันสงบ
การชี้แนะที่มั่นคง
และแบบอย่างในทุกวัน

ไม่ได้เพียงสอนผมว่าจะใช้ชีวิต
อย่างไร

แต่สอนให้ผมตั้งคำถาม เรียนรู้
ใคร่ครวญ
และเติบโตต่อไป

สารบัญ

คำนำ — หนังสือเล่มนี้อ่านอย่างไร	1
ประชากรและอารยธรรม	19
โลกไม่เคยหยุดอยู่กับที่	46
ชีวิตบนสามเส้นทาง	64
ชาติตั้งสามขา	
ฉบับภาษาไทย — ทำให้ดีที่สุด	77
เส้นโค้งระฆัง	103
อย่าสร้างชีวิตจากคนที่เป็นอย่าง ช้อยกเว้น	
ถามก่อน ทำพิมพ์เขียวก่อน แล้วค่อยสร้าง	126
คุณลักษณะและความ สามารถ	151
เชื่อมั่นในข้อเท็จจริง และ เผชิญสิ่งที่ไม่รู้โดยไม่หลบหลีก หลบตาเชื่อ	171
ความรัก การดูแล และการ สูญเสีย	193
เรียนรู้จากชีวิต	197
โชคชะตาและสิ่งที่ถูก กำหนดไว้	245
สิ่งที่น่าอัศจรรย์ เมื่อเวลา ผ่านไปก็กลายเป็นเรื่อง ธรรมดา	267
แล้วทำไมไม่เป็นคุณ?	289
ก่อนเลือกโรงเรียน จงสร้าง อุปนิสัย	306

คำนำ — หนังสือเล่มนี้อ่านอย่างไร

หนังสือเล่มนี้เริ่มต้นจาก การพูดคุย

**ไม่ใช่หนังสือที่ต้องการบอกคุณว่า
อะไรถูก อะไรผิด หรือคุณควรเชื่อ
อะไร เพราะความเชื่อเป็นเรื่องส่วนบุคคล
สิ่งที่เราอยากชวนทำก่อน
นั้นง่ายกว่ามาก คือ**

ทำความเข้าใจก่อนตัดสินใจ

**ลองนึกภาพว่าเรากำลังนั่งคุยกัน
ในวงสนทนาเปิด ทุกคนมีสิทธิ์ตั้ง
คำถาม เล่าประสบการณ์ เสนอ**

ความคิดเห็น และมองเรื่อง
เดียวกันจากคนละมุม เราอาจเห็น
ด้วย ไม่เห็นด้วย หรือระหว่างทาง
อาจพบว่าคำถามที่ตั้งไว้ตั้งแต่แรก
ยังไม่ใช่คำถามที่ดีที่สุดด้วยซ้ำ

เราไม่ได้เริ่มต้นด้วยคำตอบที่
เตรียมไว้แล้ว

ทุกยุคทุกสมัยมีเรื่องที่ถูกคนถกเถียง
กัน สิ่งที่ทำต่อกันมานานไม่ได้แปล
ว่าถูกเสมอไป และสิ่งใหม่ก็ไม่ได้
แปลว่าดีกว่าเสมอไป เพราะฉะนั้น
คำถามสำคัญคำถามหนึ่งในหนังสือ
เล่มนี้คือ

“ทำไม?”

ทำไมเราจึงคิดแบบนี้?
ทำไมเราจึงทำแบบนี้?
เรารู้อะไรจริง?
อะไรคือสิ่งที่เราคิดว่าเรารู้?
และยังมีอะไรที่เราไม่รู้อีกบ้าง?

ตลอดหนังสือเล่มนี้ เราจะใช้
แนวทางเดียวกัน ในการเดินผ่าน
เรื่องต่าง ๆ

ตั้งคำถาม → รับฟัง → ทำความ
เข้าใจ → พิจารณา → ดูหลักฐาน
→ มองบริบท → คิดถึงผลที่ตาม
มา → หาจุดร่วม → ลงมือทำ → ดู
ผลลัพธ์ → ทบทวน → เรียนรู้ต่อ

เราเริ่มจากคำถาม ไม่ใช่ข้อสรุป
เราฟังก่อนที่จะตอบ
เราพยายามเข้าใจที่มาของความ
คิดแต่ละแบบ
เราดูหลักฐาน บริบท ผลที่ตามมา
และยอมรับเมื่อบางเรื่องยังไม่มีคำ
ตอบที่ชัดเจน

เมื่อทำได้ เราจะมองหาสิ่งที่เรียก
ว่า “จุดร่วม”

การมีจุดร่วมไม่ได้หมายความว่า
ทุกคนต้องคิดเหมือนกัน

คนสองคนอาจมองแก้วใบเดียวกัน
คนหนึ่งบอกว่า “เหลือครึ่งแก้ว”
อีกคนบอกว่า “หายไปครึ่งแก้ว”

ทั้งสองคนมองต่างกัน แต่ยังเห็น
ตรงกันได้ว่าปริมาณน้ำในแก้วมี
เท่าไร

ข้อเท็จจริงที่เรามองเห็นร่วมกัน กับ
ความหมายที่เราให้กับมัน อาจ
ไม่ใช่สิ่งเดียวกัน

หนังสือเล่มนี้จะพาไปคุ้ยหลายเรื่อง
ตั้งแต่วิทยาศาสตร์ วัฒนธรรม
ประเพณี เทคโนโลยี การศึกษา
ครอบครัว ชีววิทยา พฤติกรรมของ
มนุษย์ ไปจนถึงเรื่องธรรมดาใน
ชีวิตประจำวัน

เราไม่ได้ตั้งใจตัดสินล่วงหน้าว่าสิ่ง
ใดดีหรือเลว

เราจะถามว่า สิ่งนั้นถูกใช้อย่างไร
อยู่ในบริบทไหน มีผลตามมา
อย่างไร และมีหลักฐานอะไรที่ช่วย
ให้เราเข้าใจมันได้ดีขึ้น

แต่การเข้าใจเพียงอย่างเดียวยังไม่
พอ

ความเข้าใจต้องนำไปสู่การลงมือ
ทำ

คำพูดนั้นง่าย การนำหลักคิดไปใช้
จริงต่างหากที่ทำให้เราเห็นคุณค่า
ของมัน

ลองใช้มัน แล้วดูผล

ถ้าได้ผล เราถามว่าเพราะอะไร
ถ้าไม่ได้ผล เราก็คควรถามว่าเพราะ
อะไรเช่นกัน

ผลลัพธ์ไม่ใช่จุดจบ แต่เป็นข้อมูล
สำหรับการสนทนาครั้งต่อไป

เมื่อการพูดคุยเรื่องหนึ่งผ่านการตั้ง
คำถาม ตรวจสอบ แลกเปลี่ยน และ
ถกเถียงจนเราเจอจุดร่วมที่
สามารถนำไปใช้ได้ เราจะนำหลัก
คิดนั้นไปติดไว้บนสิ่งที่เราเรียกว่า
Velcro Wall

Velcro Wall ไม่ใช่บัญญัติที่ทุกคน
ต้องทำตาม

สิ่งที่อยู่บนนั้นไม่ใช่ความจริงที่ห้าม
ตั้งคำถาม แต่เป็นหลักคิดที่ผ่าน
การกลั่นกรองแล้ว และน่าลองนำ
ติดตัวไปใช้ในชีวิตจริง

ลองใช้มัน

ดูผลลัพธ์

และถ้าประสบการณ์สอนอะไรใหม่
แก่เรา ก็กลับมาคุยกันอีกครั้ง

เราจะมีหนังสือเล่มเล็กอีกเล่มที่
รวบรวม Velcro Wall ทั้งหมดไว้
ด้วยกัน เพื่อให้ผู้อ่านสามารถกลับ
มาทบทวนหลักคิดเหล่านี้ได้ง่าย
โดยไม่จำเป็นต้องย้อนอ่านทุกบท
สนทนาตั้งแต่ต้น

ในวงสนทนาของเรามีหลายเสียง

Dr. Author นำประสบการณ์ ข้อ
สังเกต คำถาม และบางครั้งก็โยน
ความคิดที่ชวนให้ถกเถียงลงกลาง
วง

Mr. Collaborator ช่วยจัดความ
คิดและทำให้บทสนทนามีทิศทาง

Mr. Caution คอยเตือนเมื่อข้อ
สรุปของเรากำลังเดินไกลกว่าหลัก
ฐาน

และ **Mr. Dot** มีหน้าที่เชื่อมจุดต่าง
ๆ เข้าด้วยกัน เพื่อค้นหาว่า
ท่ามกลางความคิดเห็นที่แตกต่าง

นั่น มีอะไรที่เราเห็นร่วมกันและควร
นำไปสู่ Velcro Wall

ไม่มีใครได้คำตอบสุดท้ายเพียง
เพราะพูดถึงที่สุด หรือพูดก่อนคน
อื่น

ข้อสรุปต้องพิสูจน์คุณค่าของตัวเอง
และแม้จะขึ้นไปอยู่บน Velcro Wall
แล้ว การสนทนาก็ยังไม่จบ

เพราะบทสนทนาจะกลายเป็น
ปัญญาได้ เมื่อเรากลับมันจนเหลือ
แก่น

ปัญญาที่กลับแล้วจะมีประโยชน์
เมื่อเรานำไปใช้
เมื่อใช้แล้ว มันกลายเป็น

ประสบการณ์
และเมื่อเราแบ่งปันประสบการณ์
นั้น มันอาจกลายเป็นจุดเริ่มต้นของ
ใครอีกคน

ดังนั้น อ่านหนังสือเล่มนี้เหมือนคุณ
กำลังเข้ามานั่งในวงสนทนาดี ๆ
สักวง

มาด้วยความสงสัยใคร่รู้
ฟังด้วยความอดทน
ตั้งคำถามได้
ไม่เห็นด้วยได้
และที่สำคัญที่สุด — ใช้ความคิด
ของคุณเอง

คุณไม่จำเป็นต้องเชื่อเรา

เพียงทำความเข้าใจสิ่งที่เรากำลัง
พูด พิจารณามัน ลองใช้สิ่งที่มี
ประโยชน์ ดูปผลลัพธ์ ตั้งคำถามกับ
เราเมื่อจำเป็น และเปิดใจที่จะเรียน
รู้อยู่เสมอ

เพราะทุกสถานการณ์ยังมีบาง
อย่างให้เราเรียนรู้ได้เสมอ

ที่มาของความคิด ความโปร่งใส และ
วิธีการทำงานของทีม ACCD

สำหรับหนังสือเล่มนี้ ความโปร่งใส
ไม่ใช่คำอธิบายที่เราจะมาเติมทีหลัง
เมื่อมีคนตั้งคำถาม แต่เป็นส่วนหนึ่ง
ของวิธีการทำงานตั้งแต่วันแรก

ความคิดหนึ่งอาจเริ่มจาก
ประสบการณ์หรือคำถามของผู้เขียน
จากนั้นถูกนำมาคุยต่อ จัดระเบียบ
ตั้งคำถาม ตรวจสอบ และเชื่อมโยง
กับเรื่องอื่น

บางครั้งความคิดแรกยังคงอยู่เกือบ
เหมือนเดิม

บางครั้งหลังจากคุยกันแล้ว เรากลับ
พบว่าควรเปลี่ยนมัน

นี่คือธรรมชาติของการเรียนรู้

แต่การพูดคุยเรื่องหนึ่งไม่ได้ทำให้
ความคิดของคนอื่นกลายเป็นของเรา
หากแนวคิด คำพูด งานค้นคว้า หรือ
ข้อค้นพบใดมีเจ้าของหรือมีแหล่ง
ที่มาที่ชัดเจน เราควรให้เครดิตกับ
แหล่งนั้นอย่างเหมาะสม

ส่วนข้อเท็จจริงทั่วไปและความรู้ที่
เป็นที่ยอมรับอยู่แล้ว เราก็ปฏิบัติต่อ
มันในฐานะองค์ความรู้ร่วมกัน และ
เมื่อข้อเท็จจริงใดจำเป็นต้องตรวจ
สอบ เราก็ตรวจสอบก่อนนำไปสู่ข้อ
สรุป

วิธีทำงานของเราจึงเดินไปตามเส้น
ทางนี้:

บทสนทนาด้านทาง → พัฒนาความ
คิด → ตั้งคำถามและท้าทาย →

ตรวจสอบเมื่อจำเป็น → อ้างอิงเมื่อ
จำเป็น → กลั่นกรอง → ผู้เขียน
ตัดสินใจ → Velcro Wall

บางครั้งการเปลี่ยนเพียงคำเดียวก็
เปลี่ยนความคิดทั้งประโยคได้

จาก “เชื่อ” เราเลือก “เข้าใจ”

จากการรีบตัดสินใจว่าใคร “ผิด” เรา
เลือกพูดถึง “ข้อถกเถียง”

และแทนที่จะประกาศว่าเราพบ
“ความจริงสากล” เราเลือกคำที่
ระมัดระวังกว่า คือ “จุดร่วม”

นี่ไม่ใช่เพียงการแต่งประโยคให้สวย
ขึ้น แต่เป็นการทำให้ความคิดชัดเจน
และชัดเจนขึ้น

นี่คือการทำงานของ Team ACCD

Author เป็นผู้เริ่มต้นความคิดและ
กำหนดทิศทาง

Collaborator ช่วยพัฒนาและจัด
ระเบียบ

Caution คอยท้าทายข้อสรุปและ
เตือนเรื่องขอบเขต

Dot เชื่อมโยงสิ่งที่ดูเหมือนแยกจาก
กัน

ปัญญาประดิษฐ์เป็นส่วนหนึ่งของ
กระบวนการนี้อย่างเปิดเผย เราไม่
ปิดบังบทบาทของมัน แต่เราก็ไม่
ถือว่าสิ่งใดถูกต้องเพียงเพราะ AI
สามารถเขียนออกมาได้อย่าง
สวยงาม

การตัดสินใจสุดท้ายยังคงเป็นความ
รับผิดชอบของผู้เขียน

ดังนั้นคำถามสำคัญจึงไม่ใช่เพียงว่า

“ใครเป็นคนเขียนประโยคนี้?”

แต่คือ

ความคิดนี้มาจากไหน?

ถ้าเป็นความคิดของผู้อื่น เราให้

เครดิตอย่างเหมาะสมหรือยัง?

ข้อกล่าวอ้างนี้มีหลักฐานรองรับหรือ
ไม่?

และถ้อยคำสุดท้ายตรงกับสิ่งที่เรา
ต้องการสื่อจริงหรือไม่?

เราไม่ได้สัญญาว่าจะสมบูรณ์แบบ

**แต่เราสัญญาว่าจะพยายามรักษา
ความโปร่งใส การให้เครดิต ความ
ซื่อตรงทางความคิด และความรับผิดชอบ
ชอบ ตลอดเส้นทางของหนังสือเล่มนี้**

บทที่ 1

ประชากรและอารยธรรม

ทำไมบางพื้นที่ของโลกจึงมีประชากร
มหาศาล?

คำตอบที่เราทำได้ยินมีหลายอย่าง
—พื้นที่อุดมสมบูรณ์ แม่น้ำ

การเกษตร ภูมิอากาศ สุขอนามัย
การแพทย์ที่ดีขึ้น และอัตราการเสียชีวิตที่ลดลง

ทั้งหมดนี้มีส่วนสำคัญ

แต่ก่อนจะเริ่มนับจำนวนคน เราอาจ
ต้องถามอีกคำถามหนึ่งก่อนว่า

ทำไมผู้คนถึงอยากไปอยู่ที่นั่น?

ลองวางแผนที่โลกในปัจจุบันไว้ก่อน
แล้วเดินย้อนกลับไปใน
ประวัติศาสตร์

เมื่อหลายพันปีก่อน อียิปต์เป็นหนึ่งใน
ในศูนย์กลางอารยธรรมที่ยิ่งใหญ่
ของโลก

แน่นอนว่าแม่น้ำไนล์มีบทบาทสำคัญ

น้ำและดินที่อุดมสมบูรณ์ทำให้เกิด
การเกษตร การเกษตรทำให้ผู้คนตั้ง
ถิ่นฐานได้ หมู่บ้านเติบโตเป็นเมือง
และเมืองพัฒนาเป็นรัฐที่มีระบบการ
ปกครอง

แต่แม่น้ำเพียงสายเดียวไม่ได้อธิบาย
เรื่องราวทั้งหมดของมนุษย์

เพราะเมื่ออารยธรรมหนึ่งประสบ
ความสำเร็จ สิ่งหนึ่งมักเกิดขึ้นตาม
มา

ผู้คนเริ่มเดินทางเข้าหามัน

พ่อค้ามองหาตลาด

คนทำงานมองหาอาชีพ

นักปราชญ์มองหาความรู้

ผู้ปกครองมองหาความมั่นคงและ
อำนาจ

ส่วนคนธรรมดาก็มองหาชีวิตที่ดีกว่า
เดิม

บางคนเดินทางมาอย่างสงบ

บางคนมาในฐานะผู้พิชิต

บางคนอยู่เพียงชั่วคราว

บางคนตั้งรกราก แต่งงาน มีลูก และ
เมื่อผ่านไปหลายชั่วอายุคน ลูกหลาน
ของคนที่เคยเป็น “คนนอก” ก็กลายเป็น
เป็นส่วนหนึ่งของสังคมนั้น

เมื่อเวลาผ่านไปหลายร้อยปี คำถาม
ว่าใครคือ “คนเดิม” และใครคือ

“คนที่มาใหม่” จึงตอบได้ยากขึ้น
เรื่อย ๆ

มนุษย์ไม่ได้มีเพียงป้ายชื่อ เดียว

ลองมองแอฟริกาเหนือ

อียิปต์อยู่ในทวีปแอฟริกาอย่าง
ชัดเจน แต่ประวัติศาสตร์ของอียิปต์ก็
เชื่อมโยงอย่างลึกซึ้งกับโลก
เมดิเตอร์เรเนียนและโลกอาหรับ

โมร็อกโกมีรากเหง้าแอฟริกันและอา
มาซิกที่เก่าแก่ ขณะเดียวกัน ภาษา
และวัฒนธรรมอาหรับก็มีอิทธิพล
อย่างมาก

ชุดานยังน่าสนใจ เพราะตั้งอยู่ตรง
จุดที่โลกหลายส่วนมาบรรจบกัน—
ลุ่มแม่น้ำไนล์ อนุเบีย เขตซาเฮล
แอฟริกา และโลกอาหรับ

ดังนั้น การพยายามไล่มนุษย์ลงใน
กล่องเพียงใบเดียวจึงไม่ง่าย

อินเดียก็เช่นกัน

ครั้งหนึ่งเราเคยเล่าประวัติศาสตร์
แบบง่าย ๆ ว่า คนกลุ่มหนึ่งอยู่ทาง
ใต้ อีกกลุ่มหนึ่งเดินทางเข้ามาจาก
ทางเหนือ แล้วหลังจากนั้นก็มียกลุ่ม
ต่าง ๆ เข้ามาอีก

แต่หลักฐานสมัยใหม่ทำให้เราเห็น
ภาพที่ซับซ้อนกว่านั้นมาก

ตลอดเวลาหลายพันปี ผู้คนเคลื่อน
ย้าย ค้าขาย ต่อสู้ ตั้งถิ่นฐาน และ
แต่งงานข้ามกลุ่มกันซ้ำแล้วซ้ำเล่า

การแก้ไขความเข้าใจเรื่องนี้ไม่ได้
ทำให้แนวคิดของเราอ่อนลง

กลับทำให้มันแข็งแกร่งขึ้น

อารยธรรมที่ยิ่งใหญ่มักไม่ใช่
ประชากรที่ปิดตัวและบริสุทธิ์ หากแต่
เป็นทางแยกที่ผู้คนจำนวนมากมาพบ
กัน

ลองตามคนที่กำลังเดินทาง

บางครั้งวิธีที่ดีที่สุดในการเข้าใจ
ความสำคัญของอารยธรรมหนึ่ง

ไม่ใช่การมองเฉพาะคนที่อาศัยอยู่ที่
นั้น

แต่คือการมองว่า

ใครกำลังพยายามเดินทางไปที่นั่น?

วาสโก ดา กามา กำลังพยายามไป
ที่ไหน?

อินเดีย

ทำไม?

เขาไม่ได้เสี่ยงชีวิตเดินเรืออ้อมโลก
เพื่อไปชมแม่น้ำคงคา

ยุโรปต้องการเข้าถึงตลาด เครื่อง
เทศ สิ่งทอ และสินค้ามีค่าจากอินเดีย
และเอเชียโดยตรง

แล้วคริสโตเฟอร์ โคลัมบัสล่ะ?

เมื่อเขาออกเรือไปทางตะวันตก เขา
คิดว่ากำลังหาทางไปไหน?

เอเชียเช่นกัน

เขาหวังว่าการเดินทางไปทางตะวัน
ตกจะเป็นอีกเส้นทางหนึ่งสู่โลกการ
ค้าที่มั่งคั่งทางตะวันออก

แต่เขากลับไปถึงหมู่เกาะในทะเล
แคริบเบียน

จุดหมายของเขาผิด

แต่ เหตุผลที่เขาออกเดินทาง บอก
อะไรเรามากมาย

มนุษย์ไม่เลื่องข้ามมหาสมุทรโดย
ไม่มีเหตุผล

ผู้คนยอมเสี่ยงเพื่อเดินทางไปยัง
สถานที่ที่พวกเขาเชื่อว่ามีคุณค่า

ลองมองอเล็กซานเดอร์มหาราชที่
เดินทัพไปทางตะวันออก

มองเปอร์เซีย

มองดินแดนอนาโตเลียและตุรกีใน
ปัจจุบัน ซึ่งตั้งอยู่ระหว่างทวีปและถูก
เดินทางผ่าน ต่อสู้แย่งชิง และตั้ง
ถิ่นฐาน โดยผู้คนมากมายตลอด
หลายศตวรรษ

หรือมองกำแพงเมืองจีน

กำแพงไม่ได้บอกเราเพียงว่าใครอยู่
ด้านใน

มันยังบอกด้วยว่าเกิดอะไรขึ้นบริเวณ
ชายแดน และเหตุใดผู้คนด้านในจึง
รู้สึกว่าจะต้องสร้างสิ่งกีดขวางขนาด
มหึมา

จากนั้นข้ามมหาสมุทรไปดูอารยธรรม
แอซเท็ก

ความมั่งคั่งและระบบสังคมของพวกเขา
เขากลายเป็นสิ่งที่ดึงดูดความสนใจ
ของผู้พิชิตจากสเปน

ครั้งแล้วครั้งเล่า เราพบรูปแบบคล้าย
กัน

เมื่ออารยธรรมมั่งคั่ง มันกลายเป็น
ศูนย์กลางของการค้า การเคลื่อน
ย้าย และบางครั้งก็กลายเป็นเป้า
หมายของการพิชิต

อารยธรรมคือแม่เหล็ก

บางทีที่ผ่านมาเราอาจมองประชากร
เพียงด้านเดียว

เราคิดว่า

คนจำนวนมาก → อารยธรรมขนาด
ใหญ่

แต่ประวัติศาสตร์แสดงให้เห็นลูกศร
อีกด้านหนึ่งด้วย

อารยธรรมที่ประสบความสำเร็จ →
ดึงดูดผู้คน → ผู้คนเคลื่อนเข้ามา →
ประชากรเพิ่มขึ้นและหลากหลายขึ้น

สองกระบวนการนี้สามารถเกิดพร้อม
กันได้

เกษตรกรรมสำคัญ

น้ำสำคัญ

โรคภัยสำคัญ

อัตราการเกิดและการเสียชีวิตสำคัญ

เทคโนโลยี รัฐบาล สงคราม และการ
แพทย์สมัยใหม่ก็สำคัญ

แต่ การเคลื่อนย้ายของมนุษย์ก็
สำคัญเช่นกัน

และไม่ใช่ว่าทุกคนที่ย้ายถิ่นด้วยความ
สมัครใจ

บางคนเดินทางเพื่อค้าขาย

บางคนเพื่อทำงาน

บางคนเพราะการแต่งงาน

บางคนหนีสงครามหรือการกดขี่

บางคนถูกบังคับเคลื่อนย้ายในฐานะ
ทาส

บางคนเข้ามาในฐานะผู้พิชิต

บางคนเพียงหวังว่าจะพบโอกาสที่ดี
กว่า

แต่เมื่อมนุษย์เคลื่อนที่ พวกเขามักทิ้ง
บางสิ่งไว้เสมอ

ภาษา

อาหาร

เสื้อผ้า

ศาสนา

สถาปัตยกรรม

เทคโนโลยี

ชนบธรรมนิยม

และท้ายที่สุดคือคนรุ่นใหม่ที่มีราก
เหง้ามากกว่าหนึ่งแห่ง

ห้องทดลองที่ยังมีชีวิตอยู่

เราไม่จำเป็นต้องย้อนกลับไปหลาย
พันปีเพื่อดูปรากฏการณ์นี้

ลองมองสหรัฐอเมริกาและแคนาดา
ในปัจจุบัน

ลองถามคนหนุ่มสาวในประเทศต่าง
ๆ ว่า ทำไมจึงอยากไปอเมริกาเหนือ?

เพราะอยากเห็นน้ำตกไนแอการา?

เพราะอยากเห็นแม่น้ำมิสซิสซิปปี?

คงไม่ใช่สำหรับคนส่วนใหญ่

คำตอบมักเป็นเรื่องอื่น

การศึกษา

งาน

รายได้ที่สูงขึ้น

ธุรกิจ

เทคโนโลยี

ความมั่นคง

โอกาสก้าวหน้า

หรือเพียงความหวังว่า วันพรุ่งนี้อาจ
ดีกว่าวันนี้

แคนาดาเองก็เป็นหนึ่งในสังคมที่ได้
รับอิทธิพลจากการย้ายถิ่นอย่างมาก

แต่สหรัฐอเมริกาแสดงให้เห็น
อย่างชัดเจนว่า เมื่อเศรษฐกิจหนึ่ง
ดึงดูดผู้คนจากทั่วโลกต่อเนื่องหลาย
ชั่วอายุคน ผลลัพธ์จะเป็นอย่างไร

ลองยืนอยู่ในนิวยอร์ก ลอสแอนเจลิส
ชิคาโก หรือฮิวสตัน แล้วมองผู้คน
รอบตัว

ความหลากหลายนั้นกำลังเล่า
ประวัติศาสตร์ให้เราฟัง

ผู้คนเดินทางมาจากยุโรป

ชาวแอฟริกันจำนวนมากมหาศาลถูก
บังคับนำมายังทวีปอเมริกาผ่าน
ระบบทาสอันโหดร้าย

ต่อมาก็มีผู้คนจากละตินอเมริกา
เอเชีย แคริบเบียน แอฟริกา
ตะวันออกกลาง และแทบทุกส่วนของ
โลก

เหตุผลต่างกัน

สถานการณ์ต่างกัน

ช่วงเวลาก็ต่างกัน

แต่เมื่อเวลาผ่านไป ประเทศหนึ่งกลับ
มีผู้คนที่มียารักษาจากแทบทั่วโลก

เพราะอะไร?

ไม่ใช่เพราะทุกคนอยากไปดูแม่น้ำ

โอกาสดึงดูดผู้คน

ความมั่งคั่งกับจำนวน ประชากร

เรามักคิดว่าประชากรจำนวนมาก
สร้างความมั่งคั่ง

ซึ่งเป็นจริงได้

คนมากขึ้นหมายถึงแรงงานมากขึ้น
ผู้บริโภคมากขึ้น ความเชี่ยวชาญ
มากขึ้น และความคิดใหม่ ๆ มากขึ้น

แต่ลูกศรสามารถชี้กลับอีกด้านได้
เช่นกัน

ความมั่งคั่งก็ดึงดูดประชากรได้

เมื่อสถานที่หนึ่งมี โอกาส ผู้คนก็เดิน
ทางเข้ามา

พวกเขาทำงาน

สร้างธุรกิจ

นำความรู้และความคิดใหม่เข้ามา

เศรษฐกิจอาจเติบโตขึ้นอีก

และเมื่อเศรษฐกิจเติบโต ก็ยิ่งดึงดูด
ผู้คนเพิ่มขึ้น

จึงเกิดวงจรหนึ่งขึ้นมา:

โอกาส → การย้ายถิ่น → แรงงาน
→ ความคิดใหม่ → การเติบโต →
โอกาสมากขึ้น → การย้ายถิ่นเพิ่ม
ขึ้น

แต่ไม่ได้เกิดเช่นนี้เสมอไป

ภูมิศาสตร์อาจจำกัดจำนวนคน

โรคระบาดอาจทำลายประชากร
สงครามอาจทำให้เมืองว่างเปล่า
รัฐบาลอาจปิดพรมแดน
ทรัพยากรอาจหมดลง
และเมื่อสังคมร่ำรวยขึ้น อัตราการ
เกิดก็อาจลดลง
เกาะอีสเตอร์เป็นตัวอย่างที่น่าสนใจ
เพราะแสดงให้เห็นการพัฒนาของ
สังคมที่อยู่โดดเดี่ยวจากศูนย์กลาง
การค้าและการเคลื่อนย้ายขนาด
ใหญ่ของโลก
ประวัติศาสตร์จึงไม่เคยเดินตามกฎ
เพียงข้อเดียว

สองคำถาม

ดังนั้น เมื่อเรามองประชากรจำนวน
มหาศาลของอินเดียหรือจีน การย้าย
ถิ่นเพียงอย่างเดียวไม่สามารถ
อธิบายทุกอย่างได้

หากจะเข้าใจประชากรระดับพันล้าน
คน เราต้องพิจารณาเกษตรกรรม
ภูมิศาสตร์ สุขภาพ อัตราการเกิด
อัตราการเสียชีวิต และการ
เปลี่ยนแปลงทางประชากรในยุค
สมัยใหม่ด้วย

การแทนที่คำอธิบายที่ง่ายเกินไป
ด้วยคำอธิบายง่าย ๆ อีกแบบหนึ่งไม่
ได้ทำให้เราเข้าใจโลกดีขึ้น

เราจึงควรถามสองคำถามแยกกัน:

ทำไมพื้นที่นั้นจึงสามารถรองรับผู้คน
จำนวนมากได้?

และ

ทำไมผู้คนจึงอยากเดินทางไปที่นั้น?

คำถามแรกเกี่ยวกับภูมิศาสตร์
การเกษตร เทคโนโลยี สุขภาพ และ
การเพิ่มจำนวนประชากร

คำถามที่สองเกี่ยวกับตัวอารยธรรม
เอง

ความมั่งคั่ง

ตลาด

ความรู้

อำนาจ

และแรงดึงดูดของมัน

บางที่ประชากรสร้างอารยธรรม

และบางที่อารยธรรมก็ดึงประชากร
เข้าหาตัวเอง

ประวัติศาสตร์บอกเราว่า ทั้งสอง
อย่างสามารถเกิดขึ้นพร้อมกันได้

บทเรียนที่ใหญ่กว่า

เมื่อมองแผนที่โลกในวันนี้ เราอาจ
เผลอคิดว่ามนุษย์อยู่ในประเทศและ
พรมแดนเหล่านี้มาตลอด

แต่ไม่ใช่เลย

พรมแดนเปลี่ยน

จักรวรรดิหายไป

ภาษาเดินทาง

ศาสนาเดินทาง

ผู้คนเดินทาง

ผู้พิชิตในวันหนึ่งอาจกลายเป็น
ประชาชนในวันต่อมา

คนต่างถิ่นแต่งงานกับคนท้องถิ่น

ลูกของพวกเขาได้รับมรดกจาก
ประวัติศาสตร์ทั้งสองด้าน

และเมื่อผ่านไปไม่กี่ชั่วอายุคน
“คนนอก” ของเมื่อวานก็อาจกลายเป็น
เป็น “คนท้องถิ่น” ของวันนี้

อารยธรรมจึงไม่ใช่เพียงอาคาร
อนุสาวรีย์ กษัตริย์ หรือเส้นเขตแดน

**อารยธรรมคือผลสะสมจากการ
ปฏิสัมพันธ์ของมนุษย์ตลอดเวลา
อันยาวนาน**

ดังนั้น หากอยากเข้าใจว่าทำไมผู้คน
ในอดีตจึงไปรวมตัวกันในบางแห่ง
บางที่เราอาจเริ่มจากคำถามง่าย ๆ
ว่า

โอกาสอยู่ที่ไหน?

จากนั้นลองเดินตามผู้คนไป

แล้วจุดต่าง ๆ จะเริ่มเชื่อมต่อกันเอง

**Velcro Wall — สิ่งที่ต้องการ
ให้ติดอยู่ในใจ**

ประชากรไม่ได้เป็นเพียงผู้สร้าง
อารยธรรมที่ประสบความสำเร็จ แต่
อารยธรรมที่ประสบความสำเร็จก็
ดึงดูดประชากรเช่นกัน

เมื่อโอกาสไปรวมอยู่ที่ใด ผู้คนก็มัก
ไปรวมอยู่ที่นั่น

อารยธรรมที่ยิ่งใหญ่มักเป็นทางแยก
ของผู้คน ไม่ใช่กล่องที่ปิดตาย

อย่าเพียงนับว่าที่นั่นมีคนอยู่กี่คน แต่
จงถามด้วยว่า ทำไมผู้คนจึงอยาก
เดินทางไปที่นั่นครั้งแล้วครั้งเล่า

และสุดท้าย:

ถ้าอยากเข้าใจประชากรของวันนี้
ลองตามรอยการเดินทางของผู้คนใน
วันวาน

โลกไม่เคยหยุดอยู่กับที่

ยังมีอีกเหตุผลหนึ่งที่ผมมักใช้เวลา
คุยกับคนที่ฝันอยากไปต่างประเทศ
อย่างจริงจัง

เพราะโลกที่พวกเขา กำลังจะไป
ไม่ใช่โลกใบเดียวกับที่พ่อแม่ของ
พวกเขาเคยฝันถึง

เมื่อหลายสิบปีก่อน ความแตกต่าง
ระหว่างประเทศพัฒนาแล้วอย่าง
สหรัฐอเมริกา กับประเทศกำลัง
พัฒนาหลายแห่งนั้นเห็นได้ชัดมาก

ถนนและโครงสร้างพื้นฐาน

การศึกษา

เทคโนโลยี

การสื่อสาร

สินค้าและสิ่งอำนวยความสะดวก

โอกาสทางอาชีพ

การเข้าถึงข้อมูล

สำหรับหลายครอบครัว การได้ไป
อเมริกาอาจรู้สึกเหมือนได้ก้าวเข้าไป
สู่อีกโลกหนึ่งจริง ๆ

แต่โลกไม่ได้หยุดอยู่ตรงนั้น

การค้าระหว่างประเทศเติบโตขึ้น

การเดินทางด้วยเครื่องบินกลายเป็น
เรื่องธรรมดา

เทคโนโลยีกระจายไปทั่วโลก

มหาวิทยาลัยในหลายประเทศพัฒนา
ขึ้น

บริษัทต่าง ๆ ขยายตัวข้ามพรมแดน

และจากนั้น สิ่งหนึ่งก็เข้ามาเปลี่ยน
ความหมายของคำว่า “ระยะทาง”

อินเทอร์เน็ต

ความรู้ที่ครั้งหนึ่งอาจต้องเดินเข้าไป
ค้นในห้องสมุดของมหาวิทยาลัยชั้น
นำ วันนี้สามารถปรากฏบนหน้าจอ
ของคนที่นั่งอยู่ในเมืองเล็ก ๆ ห่าง
ออกไปหลายพันกิโลเมตร

เราสามารถเรียนจากอาจารย์ที่ไม่
เคยพบหน้า

ธุรกิจเล็ก ๆ สามารถขายสินค้าให้
ลูกค้าอีกประเทศหนึ่ง

ครอบครัวที่อยู่คนละทวีปสามารถ
มองเห็นหน้ากันได้ทุกวัน

ความคิดสามารถเดินทางรอบโลก
แทบจะทันที

ในแง่หนึ่ง โลกจึงแบนลงและใกล้
กันมากขึ้น

ไม่ได้หมายความว่าโลกเท่าเทียมกัน
แล้ว

และไม่ได้หมายความว่าโลกยุติธรรม

แต่โลกเชื่อมถึงกันมากกว่าเดิมอย่าง
มหาศาล

ช่องว่างบางอย่างระหว่างประเทศจึง
เริ่มแคบลง

และเมื่อโลกเปลี่ยน สมการของการ
ตัดสินใจก็ควรเปลี่ยนด้วย

คำนวณความฝันใหม่

การตัดสินใจที่ดูสมเหตุสมผลมาก
เมื่อสี่สิบหรือห้าสิบปีก่อน ไม่ได้
หมายความว่าจำเป็นต้องเป็นคำตอบที่ดี
ที่สุดในวันนี้โดยอัตโนมัติ

แต่บางครั้งเราได้รับ ความฝันของคน
รุ่นก่อน มาโดยไม่เคยคำนวณมัน
ใหม่

ครอบครัวหนึ่งอาจใช้เงินเก็บจำนวน
มหาศาลเพื่อส่งลูกไปเรียนต่าง
ประเทศ

บางครอบครัวกู้เงิน

บางครอบครัวยอมเสี่ยงความมั่นคง
ทางการเงินที่สร้างมาทั้งชีวิต

เพราะคำว่า “ไปต่างประเทศ” ค่อย ๆ
กลายเป็นคำเดียวกับคำว่า “ประสบ
ความสำเร็จ”

หลายคนประสบความสำเร็จอย่าง
ยอดเยี่ยม

แต่บางครอบครัวพบในภายหลังว่า
สมการจริงไม่เหมือนกับภาพที่พวก
เขาเคยจินตนาการไว้

นี่คือเหตุผลที่การตัดสินใจซับซ้อน
ควรถูกแยกออกเป็นส่วนเล็ก ๆ

ค่าเรียนจริงเท่าไร?

ต้องกู้เงินเท่าไร?

จะใช้เวลากี่ปีในการชำระหนี้?

หลังเรียนจบ รายได้ที่คาดหวังอย่าง
สมเหตุสมผลคือเท่าไร?

มีเส้นทางทางกฎหมายใดให้ทำงาน
หรือพำนัगत่อ?

ถ้าเส้นทางนั้นปิดลงจะเกิดอะไรขึ้น?

วันนี้ประเทศบ้านเกิดมีโอกาอะไรที่
เมื่อสี่สิบปีก่อนไม่เคยมี?

และคำถามที่อาจทำให้เราต้องคิด
นานที่สุดคือ:

เรากำลังวิ่งตาม โอกาสของวันนี้ หรือ
กำลังวิ่งตามความฝันของเมื่อวาน?

การไปต่างประเทศไม่ใช่เรื่องผิด

การอยู่บ้านก็ไม่ใช่เรื่องผิด

สิ่งที่อันตรายกว่าคือการเลือกโดย
ไม่รู้ว่าเรากำลังเดินเข้าไปเจอกับ
อะไร

กำแพงพังได้ และสร้างขึ้น
ใหม่ได้เช่นกัน

ช่วงหนึ่งของประวัติศาสตร์สมัยใหม่
ดูเหมือนกำแพงหลายแห่งในโลก
กำลังค่อย ๆ ลดลง

การค้าเพิ่มขึ้น

ผู้คนเดินทางง่ายขึ้น

ข้อมูลข้ามพรมแดน

วัฒนธรรมต่าง ๆ พบกันมากขึ้น

ในหลายประเทศ การมีส่วนร่วมของ
ประชาชนและการปกครองแบบ
ตัวแทนดูเหมือนกำลังขยายตัว

จนเราอาจเผลอคิดว่า ประวัติศาสตร์
กำลังเดินไปในทิศทางเดียวอย่าง
ถาวร

แต่ประวัติศาสตร์ไม่เคยรับประกัน
เช่นนั้น

กำแพงพังลงได้

และกำแพงก็สร้างขึ้นใหม่ได้

สังคมอาจเปิดกว้างขึ้น แล้ววันหนึ่ง
กลับมาปกป้องตัวเองมากขึ้น

โลกาภิวัตน์สามารถสร้างความตื่น
เต้น และต่อมาก็สร้างแรงต่อต้านได้
เช่นกัน

เมื่อผู้คนไม่พอใจกับสิ่งที่เกิดขึ้นใน
ยุคหนึ่ง พลังทางสังคมหรือการเมือง
อีกแบบหนึ่งก็มักเกิดขึ้นเพื่อตอบโต้

ตรงนี้ทำให้ผมนึกถึงภาพหนึ่งเสมอ

ลูกตุ้ม

ชีวิตหลายครั้งคล้ายลูกตุ้มนาฬิกา

มันแกว่งไปมา

การเมืองแกว่งซ้ายและขวา

สังคมแกว่งระหว่างความเปิดกว้าง
กับข้อจำกัด

เศรษฐกิจแกว่งระหว่างการควบคุม
มากขึ้นกับเสรีภาพมากขึ้น

วัฒนธรรมแกว่งระหว่างประเพณีกับ
การเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว

บางครั้งความสุดโต่งของด้านหนึ่ง
เอง กลายเป็นแรงผลักดันให้สังคม
แกว่งกลับไปอีกด้าน

ชื่อของแต่ละฝ่ายอาจไม่ใช่สิ่งสำคัญ
ที่สุด

สิ่งสำคัญคือการมองเห็นรูปแบบนี้
เพราะความสับสนโต่งมีคุณสมบัติอย่าง
หนึ่ง:

มันเสียงดัง

พื้นที่ตรงกลางมักเงียบกว่า

คนที่ตะโกนจากปลายด้านหนึ่งของ
ห้องมักได้รับความสนใจ

แต่คนที่พูดว่า

“บางที่ทั้งสองด้านอาจมีบางอย่างที่
เราควรทำความเข้าใจ”

มักไม่กลายเป็นข่าวใหญ่

ทั้งที่หลายครั้ง การตัดสินใจที่
รอบคอบกลับเกิดขึ้นในพื้นที่นั้น

ไม่ใช่เพราะตรงกลางถูกเสมอ

บางครั้งหลักฐานอยู่ข้างหนึ่งอย่าง
ชัดเจน

บางครั้งการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ก็
จำเป็น

เราไม่ควรเลือกทางสายกลางเพียง
เพื่อให้ตัวเองดูเป็นกลาง

เป้าหมายที่แท้จริงยากกว่านั้น:

เข้าใจองค์ประกอบทั้งหมดก่อนเลือก
จุดยืน

อะไรจะได้ผล?

อะไรใช้ไม่ได้?

ปัญหาเดิมที่เราพยายามแก้คืออะไร?

วิธีแก้ของเราสร้างปัญหาใหม่อะไร
ขึ้นมา?

อะไรควรรักษาไว้?

อะไรควรเปลี่ยน?

และถ้ามีหลักฐานใหม่ เราพร้อมจะ
เปลี่ยนความคิดหรือไม่?

การเลือกทีมเป็นเรื่องง่าย

การคิดให้รอบด้านยากกว่า

An Illuminated Path

บางทีนี่อาจเป็นความหมายของ *An
Illuminated Path*

แสงไม่ได้เลือกเส้นทางให้เรา

แสงเพียงช่วยให้เรา มองเห็นเส้นทาง
ทางก่อนตัดสินใจเดิน

มองเห็น โอกาส

มองเห็นอุปสรรค

มองเห็นราคา

มองเห็นทางเลือกอื่น

และบางครั้งมองเห็นหน้าผาที่ซ่อน
อยู่หลัง โค้ง

สุดท้ายเรายังต้องเป็นคนเลือกเอง

การไปอเมริกาอาจเป็นคำตอบที่ถูกต้อง
ต้อง

การอยู่บ้านอาจเป็นคำตอบที่ถูกต้อง

การไปประเทศอื่นอาจเป็นคำตอบที่
ถูกต้อง

ไม่มีคำตอบเดียวสำหรับทุกคน
เพราะไม่มีชีวิตสองชีวิตที่เหมือนกัน
ทุกอย่าง

แต่เราสามารถมีวิธีคิดร่วมกันได้:

รู้ก่อนว่าเรากำลังจะเดินเข้าไปเจอกับ
อะไร

แยกปัญหาที่ซับซ้อนออกเป็นส่วน ๆ

ทำความเข้าใจแต่ละส่วน

เชื่อมจุดเหล่านั้นกลับเข้าด้วยกัน

แล้วจึงตัดสินใจด้วยตาและหูที่เปิด
อยู่

โลกจะเปลี่ยนต่อไป

ลูกตุ้มจะยังคงแกว่ง

เราอาจควบคุมทั้งสองอย่างไม่ได้

แต่เราเรียนรู้ได้ที่จะไม่ปล่อยให้ตัว
เองถูกลากจากสุดขั้วหนึ่งไปสู่อีกสุด
ขั้วหนึ่ง โดยไม่คิด

และบางที ระหว่างสองด้านนั้น หาก
เรายอมมองอย่างละเอียดพอ

เราอาจพบ เส้นทางที่มีแสงส่องให้
เราเห็นด้วยตัวเอง

**Velcro Wall — สิ่งที่ยาก
ให้ติดอยู่ในใจ**

อย่ารับความฝันของเมื่อวานมาใช้
โดยไม่คำนวณใหม่ให้เข้ากับโลก
ของวันนี้

โลกเปลี่ยน การตัดสินใจที่ดีก็ต้อง
เปลี่ยนตามข้อมูลและสถานการณ์

ความสุดโต่งมักเสียงดัง แต่ปัญญา
ไม่จำเป็นต้องตะโกน

ตรงกลางไม่ได้ถูกเสมอ แต่มันอาจ
เป็นจุดที่เราสามารถมองเห็นทั้งสอง
ด้านได้

แยกความซับซ้อนออกเป็นส่วน ๆ
เข้าใจแต่ละส่วน แล้วเชื่อมจุดกลับ
เข้าด้วยกัน

รู้ก่อนว่าเรากำลังจะเดินเข้าไปเจอกับ
อะไร

และสุดท้าย:

**แสงไม่ได้เลือกเส้นทางให้คุณ แสง
ช่วยให้คุณมองเห็นก่อนที่คุณจะ
เลือก**

CHAPTER TWO

ชีวิตบนสามเส้นทาง

ชาต้งสามชา

ลองนึกถึงชาต้งสามชาธรรมดา ๆ

ชาทั้งสามช่วยกันรับน้ำหนักของสิ่งที่
อยู่ด้านบน

ถ้าเอาเราออกไปหนึ่งขา มันอาจยังดู
เหมือนตั่งอยู่ได้ชั่วคราว แต่ความมั่นคง
ได้หายไปแล้ว เมื่อมีน้ำหนักเพิ่มขึ้น
สุดท้ายมันก็จะเริ่มเอียงหรือล้ม

ชีวิตของเราก็อาจเป็นเช่นนั้น

สำหรับบทสนทนານี้ เราจะลองมอง
ชีวิตผ่านสามเส้นทางใหญ่ ๆ

บ้าน

งาน

ศรัทธา ความเชื่อ หรือสิ่งที่ช่วยยึด
เหนี่ยวเราไว้

สามสิ่งนี้ไม่ใช่กล่องตายตัวที่ทุกชีวิต
ต้องถูกจับใส่ลงไป เพราะชีวิตมนุษย์
ซับซ้อนกว่านั้นมาก

มันเป็นเพียงสามจุดเริ่มต้นที่ช่วยให้
เราหันกลับมามองชีวิตของตัวเองได้
ง่ายขึ้น

บ้าน

บ้านไม่ใช่เพียงที่อยู่

บ้านคือครอบครัว ความสัมพันธ์
ความรู้สึกว่าเราเป็นส่วนหนึ่งของกัน
และกัน ความรับผิดชอบ ความ
ปลอดภัย ความขัดแย้ง การให้อภัย
ความคาดหวัง และผู้คนที่เห็นชีวิต
ส่วนตัวของเราอย่างใกล้ชิดที่สุด

บ้านยังเป็นสถานที่แรก ๆ ที่เราหลายคน
เริ่มเรียนรู้ว่าโลกทำงานอย่างไร

ก่อนที่จะได้ก็จะเข้าใจเรื่องสังคม
จิตวิทยา ศาสนา เศรษฐศาสตร์ หรือ
ปรัชญา เขาก็กำลังเรียนรู้จากสิ่งที่
เกิดขึ้นรอบตัวอยู่แล้ว

เขามอง

เขาเลียนแบบ

เขาตอบสนอง

และเขาจดจำ

บางบทเรียน ผู้ใหญ่ตั้งใจสอน

แต่บางบทเรียนก็ซึมเข้าไปโดยไม่มี
ใครรู้ด้วยซ้ำว่ากำลังสอนอะไรอยู่

งาน

งานก็ไม่ได้หมายถึงการมีอาชีพเพียง
อย่างเดียว

สำหรับเด็ก งานอาจหมายถึงการ
เรียน

สำหรับพ่อแม่ งานอาจหมายถึงทั้ง
การหาเลี้ยงครอบครัวและการดูแล
บ้าน

สำหรับคนอื่น งานอาจเป็นอาชีพ
ธุรกิจ การทำไร่ งานฝีมือ การศึกษา
การดูแลผู้อื่น หรือการรับใช้สังคม

งานคือพื้นที่ที่ความรับผิดชอบของ
เราออกไปพบกับโลกภายนอก

และงานให้สิ่งสำคัญอย่างหนึ่งแก่
เรา:

ผลลัพธ์

ความพยายามก่อให้เกิดผล หรือบางครั้งก็ไม่เกิดผลอย่างที่เราหวัง

ทักษะพัฒนาได้

ความผิดพลาดมองเห็นได้

คนอื่นอาจต้องพึ่งพาเรา

และเราค่อย ๆ เรียนรู้ว่า ความตั้งใจ
ที่ดีเพียงอย่างเดียวไม่ได้ทำให้งาน
สำเร็จ

ศรัทธา ความเชื่อ หรือสิ่งยึด
เหนี่ยว

ชาที่สามต้องใช้อ้อยค้ำอย่าง
ระมัดระวัง

สำหรับบางคน มันคือศาสนา

สำหรับบางคน มันคือจิตวิญญาณ

สำหรับอีกคนหนึ่ง มันอาจเป็น
ปรัชญา การทำสมาธิ ธรรมชาติ
ชุมชน มนุษยนิยม วิทยาศาสตร์ หรือ
หลักคิดที่เขาใช้กำหนดว่าจะดำเนิน
ชีวิตอย่างไร

บางคนเชื่อในพระเจ้าอย่างมั่นคง

บางคนยังไม่แน่ใจ

บางคนอาจไม่เชื่อในพระเจ้าเลย

แม้เราจะคิดต่างกัน เรายังสามารถ
ถามคำถามเดียวกันได้:

เมื่อชีวิตยากลำบาก อะไรช่วยให้คุณ
ยังยืนอยู่ได้?

อะไรช่วยให้คุณมองปัญหาของวันนี้
จากภาพที่ใหญ่กว่าวันนี้?

ขาที่สามนี้ไม่ได้มีไว้ตัดสินว่าความ
เชื่อของใครถูกต้อง

แต่มันชวนให้เราองความต้องการ
ของมนุษย์ในการค้นหาความหมาย
มุมมอง และสิ่งที่ช่วยให้เรามั่นคง
จากภายใน

สมดุลไม่ได้แปลว่าต้องเท่ากัน

ขาตั้งสามขายังสอนเราอีกอย่างหนึ่ง

เราไม่จำเป็นต้องแบ่งเวลาให้ทั้ง
สามขาเท่ากันทุกวัน

เมื่อมีลูกเล็ก บ้านอาจต้องการเวลา
มากที่สุด

เมื่อมีการสอบ การเรียนอาจต้องมาก่อน

เมื่อมีคนเจ็บป่วย ทุกอย่างอาจต้องเปลี่ยน

และบางช่วงของชีวิต งานอาจต้องการความสนใจมากเป็นพิเศษ

ชีวิตเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ

คำถามจึงไม่ใช่เราแบ่งเวลาให้แต่ละครอบครัวหนึ่งในสามหรือไม่

คำถามคือ เราปล่อยขาดูหาหนึ่งไว้นานจนโครงสร้างทั้งหมดเริ่มเอียงหรือยัง?

สมดุลไม่ได้หมายถึงความเท่ากันเสมอไป สมดุลหมายถึงความมั่นคง

เมื่อหาหนึ่งเริ่มอ่อนแรง

ความสำเร็จด้านหนึ่งไม่สามารถ
ชดเชยทุกอย่างที่ขาดหายไปได้อีก
ด้านใด

ความสำเร็จในงานอาจไม่สามารถ
ซ่อมบ้านที่กำลังแตกสลายได้

ครอบครัวที่รักเราไม่สามารถทำ
หน้าที่การงานแทนเราได้

ศรัทธาหรือปรัชญาไม่สามารถแทน
ความรับผิดชอบในชีวิตประจำวันได้
ทุกอย่าง

และงานก็ไม่สามารถตอบคำถาม
เรื่องความหมายของชีวิตได้ทั้งหมด
แต่ละขามีหน้าที่ของมัน

นั่นคือเหตุผลที่ภาพของชาตังสามขา
มีประโยชน์

มันไม่ได้บอกเราว่าขาไหนสำคัญ
ที่สุด

มันเพียงชวนให้เรามองโครงสร้าง
ทั้งหมด

แรงกดอยู่ตรงไหน?

ขาไหนกำลังรับน้ำหนักมากเกินไป?

ขาไหนถูกละเอียด?

และเมื่อขานั้นอ่อนแรง สิ่งอื่นในชีวิต
ได้รับผลกระทบอย่างไร?

บางทีบทสนทนาต่อไปของเราควร
เริ่มจากตรงนั้น

เพราะเมื่อเรามองบ้าน งาน และ
ความเชื่อแล้ว คำถามใหม่ก็เกิดขึ้น:

อะไรภายในตัวเรากำหนดว่าเราจะ
ประพฤติตัวอย่างใดในทั้งสามพื้นที่
นี้?

จากตรงนี้ เราจะเริ่มมองลึกเข้าไปใน
ตัวมนุษย์

Velcro Wall — สิ่งที่ยาก ให้ติดอยู่ในใจ

ดูแลขาตั้งสามขาของคุณ เพราะมัน
คือฐานที่คุณใช้มองโลก

บ้าน งาน และความเชื่อไม่จำเป็น
ต้องได้รับเวลาเท่ากัน แต่ทั้งสามต้อง

ได้รับความใส่ใจมากพอที่จะทำให้
ชีวิตยังมั่นคง

สมดุลไม่ได้แปลว่าเท่ากัน สมดุลคือ
ความมั่นคง

เมื่อส่วนหนึ่งของชีวิตเริ่มมีปัญหา
อย่ามองเพียงอาการตรงหน้า ลองดู
ด้วยว่าน้ำหนักรจากปัญหานั้นกำลัง
กดลงบนส่วนอื่นของชีวิตอย่างไร

สร้างชาติให้มั่นคงก่อน แล้วค่อย
ตัดสินใจว่าจะสร้างอะไรต่อจากฐาน
นั้น

CHAPTER 3

ฉบับภาษาไทย — ทำให้ดีที่สุด

มีประโยคหนึ่งที่พวกเราส่วนใหญ่
ได้ยินมาตั้งแต่เด็ก

ทำให้ดีที่สุด

ฟังดูง่ายเสียจนบางครั้งเราอาจมอง
ข้ามความหมายที่ซ่อนอยู่ในคำสั้น ๆ
นี้

ลองสังเกตดูว่า ประโยคนี้ไม่ได้บอกว่า

“ต้องเป็นคนที่ดีที่สุด”

มันไม่ได้บอกว่าคุณต้องเป็น Michael Jordan, Albert Einstein, เป็นคนที่รวยที่สุดในเมือง เป็นหมอมที่มีชื่อเสียงที่สุด เป็นนักธุรกิจที่ใหญ่ที่สุด หรือมีบ้านหลังใหญ่ที่สุด

มันเพียงบอกว่า

**ไม่ว่าสิ่งที่อยู่ตรงหน้าคุณคืออะไร จง
ทุ่มเทให้ดีที่สุด**

สองอย่างนี้แตกต่างกันมาก

เส้นชัยที่ขยับไปเรื่อย ๆ

ชีวิตของคนเรามักหมดไปกับการวิ่ง
ตามผลลัพธ์

เราบอกตัวเองว่า

ถ้าฉันหาเงินได้เท่านี้ ฉันจะมีความสุข

พอหาได้จริง ตัวเลขนั้นก็กลับเปลี่ยน
ไป

เราอยากมีบ้าน

พอมีบ้าน เราก็ก็นับบ้านที่ใหญ่กว่า

เราอยากได้รถคันหนึ่ง พอได้มา ไม่นานก็มีรถอีกคันที่ดูน่าสนใจกว่า

เราอยากได้รับการยอมรับ พอได้รับแล้ว เรากลับเห็นว่าคนอื่นได้รับมากกว่า

เส้นชัยขยับออกไปอีกครั้ง

ความทะเยอทะยานไม่ใช่เรื่องผิด มัน
ทำให้เราเรียนรู้ สร้างสรรค์ ค้นพบ
และพัฒนาตัวเอง

ปัญหาเริ่มขึ้นเมื่อเราเอา ผลลัพธ์ไป
ผูกกับความสุขของเรา

เพราะผลลัพธ์หลายอย่างไม่ได้อยู่ใน
การควบคุมของเราทั้งหมด

แต่ความพยายามต่างออกไป

ช่างประปา เกสัชกร และหมอ

ไม่สำคัญว่าคุณจะเป็นช่างประปา คน
ทำขนม เกสัชกร ครู ช่างไม้ หมอ
หรือกำลังเรียนรู้อาชีพใหม่

คุณไม่จำเป็นต้องรักทุกนาทีของงาน
และไม่จำเป็นต้องประกาศว่านี่คือ
“ความหลงใหลของชีวิต”

แต่ในเวลาที่คุณกำลังทำมัน
ทำมันให้ดี

เราเคยเห็นร้านสองร้านขายของแทบ
เหมือนกัน บางครั้งอยู่ติดกันด้วยซ้ำ

ร้านหนึ่งแทบอยู่ไม่ได้

อีกร้านกลับมีลูกค้าไม่ขาด

ทำไม?

ราคาอาจมีส่วน ทำเลอาจมีส่วน โชค
ก็อาจมีส่วน

แต่บางครั้งเรารู้คำตอบทันทีที่เดิน
เข้าประตู

คนหนึ่งเห็น “ลูกค้า”

อีกคนเห็น “คนคนหนึ่ง”

ลองนึกภาพคุณเดินเข้าไปในร้าน
ขายยาในวันที่อากาศร้อน

แทนที่จะรีบขายของ เภสัชกรกลับพูด
ว่า

เข้ามาก่อนครับ นั่งพักก่อน ดูเหมือน
คุณไม่ค่อยสบาย มาดูกันว่าหมอสั่ง
ยาอะไร แล้วเราค่อยดูว่ามีทางเลือก
อะไรที่เหมาะสมกับคุณบ้าง

ตอนเดินออกจากร้าน สิ่งที่คุณจำได้
ไม่ใช่แค่ยา

คุณจำได้ว่า เขาปฏิบัติต่อคุณ
อย่างไร

ครั้งต่อไปเมื่อมีใครถามหาร้านขาย
ยา ช่างประปา ช่างซ่อมรองเท้า ร้าน
อาหาร หรือหมอ ชื่อของใครบางคน
จะผุดขึ้นมาในหัวทันที

เพราะคนนั้นทำงานของเขาได้ดี

ไม่ใช่เพียงดีในเชิงเทคนิค

แต่ ดีในความเป็นมนุษย์

ชีพจร

การเป็นหมอสอนผมเรื่องนี้หลายครั้ง

หมอสามารถเดินเข้าห้อง มองแฟ้ม
แล้วเริ่มพูดทันที

ทำไมไม่กินยา?

ทำไมยังไม่เลิกสูบบุหรี่?

คุณต้องลดน้ำหนักนะ

ทุกประโยคอาจถูกต้องทางการ
แพทย์

แต่เราสามารถเข้าห้องเดียวกันด้วย
อีกวิธีหนึ่ง

นั่งลง

เรียกคนไข้ด้วยชื่อ

จับชีพจร

ฟัง

ทำความเข้าใจว่าเกิดอะไรขึ้นตั้งแต่
ครั้งก่อน

สุดท้ายอาจสั่งยาเหมือนเดิมทุก
อย่าง

แต่ประสบการณ์ของคนไข้แตกต่างกัน
กัน โดยสิ้นเชิง

คนหนึ่งให้ข้อมูลทางการแพทย์

อีกคนหนึ่ง กำลังรักษาคน

การทำให้ดีที่สุดจึงไม่ใช่เพียงการรู้
วิชาชีพของตัวเอง

แต่คือการนำความใส่ใจของเรา
เข้าไปอยู่ในสิ่งที่กำลังทำ

เราควรขอพรเรื่องอะไร?

ครั้งหนึ่งพ่อของผมอยากให้
โหราจารย์หรือผู้ทรงศีลช่วยอธิษฐาน

ให้ลูกชายเป็นหมอที่ประสบความสำเร็จ มีคนไข้มาก และมีคลินิกที่รุ่งเรือง

คำตอบของเขาติดอยู่ในใจผม

ความหมายของคำตอบนั้นประมาณว่า

คุณกำลังขอให้ผมอธิษฐานให้คนอื่นป่วย เพื่อให้ลูกชายของคุณมีคนไข้มากขึ้นหรือ?

เขาอธิษฐานเช่นนั้นไม่ได้

แต่เขาอธิษฐานอีกอย่างหนึ่งได้

ขอให้ทุกคนที่มาหาลูกชายคุณ กลับออกไปในสภาพที่ดีกว่าตอนที่เข้ามา

ความคิดทั้งชุดซ่อนอยู่ในความแตกต่างเล็กน้อย ๆ นี้

เจ้าของร้านอาหารไม่จำเป็นต้องหวังให้โลกหิว เพื่อให้ร้านของเขาประสบความสำเร็จ

เขาสามารถใส่ใจกับสิ่งที่ควบคุมได้

เมื่อใครเดินเข้าประตูร้านของฉัน ขอให้ฉันมอบอาหารและประสบการณ์ที่ดีให้เขา

ลูกค้าอาจกลับมา

อาจบอกต่อ

ธุรกิจอาจเติบโต

หรืออาจมีเหตุการณ์บางอย่างที่เจ้าของร้านควบคุมไม่ได้

แต่สิ่งหนึ่งยังคงเป็นจริง

เขาทำหน้าที่ของตัวเองด้วยความ
ใส่ใจแล้ว

ความพยายามไม่ใช่คำรับประกัน

ตรงนี้ Mr. Caution ต้องเข้ามาในบท
สนทนา

**การทำให้ดีที่สุดไม่ได้รับประกันว่า
ผลลัพธ์จะดี**

ถ้าโลกเป็นแบบนั้นก็คงสบายใจดี

แต่มันไม่ใช่ความจริง

เราสามารถตัดสินใจได้ดีมาก และ
ยังพบกับสถานการณ์ที่เลวร้ายได้

ตลาดล่ม

ธุรกิจล้ม

ความเจ็บป่วยเกิดขึ้น

อุบัติเหตุเกิดขึ้น

โรคระบาดเกิดขึ้น

พายุไต้ฝุ่นไม่ได้ถามเจ้าของบ้านก่อน
ว่าเขาทำงานหนักแค่ไหน

ชีวิตมีตัวแปรที่ความพยายามและสติ
ปัญญาของเราไม่สามารถควบคุมได้
ทั้งหมด

แต่ละคนเรียกสิ่งเหล่านั้นต่างกัน

โชค

ความบังเอิญ

ชะตากรรม

กรรม

พระเจ้า

เรื่องเหล่านั้นเอาไว้คุยกันวันอื่น

วันนี้เราต้องยอมรับเพียงสิ่งง่าย ๆ

บางสิ่งอยู่ในการควบคุมของเรา และ
บางสิ่งไม่อยู่

การทำให้ดีที่สุดไม่ได้รับประกัน
ผลลัพธ์

มันหมายถึงการรับผิดชอบต่อส่วนที่
เป็นของเรา

เมื่อชีวิตไม่เป็นไปตามแผน

ผมได้เรียนรู้เรื่องนี้จากชีวิตของตัวเอง

ผมอยู่ในยิม กำลังพยายามทำสิ่งที่ดี
ต่อสุขภาพ เมื่อเกิดอุบัติเหตุที่เปลี่ยน
ชีวิตของผมอย่างรุนแรง

ผมสามารถใช้ชีวิตที่เหลือถามว่า
“ทำไม” ได้ตลอดไป

ทำไมต้องที่นั่น?

ทำไมต้องตอนนั้น?

ทำไมต้องเกิดขึ้นในขณะที่ผมกำลัง
ทำสิ่งที่ควรจะดีต่อสุขภาพ?

แต่สุดท้ายคำถามที่มีประโยชน์กว่า
คือ

ตอนนี้ผมยังทำอะไรได้บ้าง กับสิ่งที่
ผมยังมีอยู่?

คำถามนี้ไม่ได้ทำให้สิ่งที่สูญเสียบ
กลับคืนมา

ไม่ได้ทำให้การฟื้นฟูง่ายขึ้น

และไม่ได้รับประกันวันพรุ่งนี้

แต่มันนำส่วนหนึ่งของชีวิตกลับมา
อยู่ในพื้นที่ที่ผมยังพอมีอิทธิพลได้

ความพยายามของผมในวันนี้

บางวัน การทำให้ดีที่สุดอาจหมายถึง
การทำให้ยิ่งใหญ่

บางวัน การทำให้ดีที่สุดอาจหมายถึง
เพียงการลุกขึ้นมาอีกครั้ง

ทั้งสองอย่างมีความหมาย

การชี้ทางไม่ใช่การควบคุม

หลักเดียวกันนี้ใช้กับการเป็นพ่อแม่
พ่อแม่ชี้ทางได้

ให้การศึกษาได้

สร้างโอกาสได้

เตือนลูกเมื่อเห็นอันตรายได้

แต่สุดท้าย ลูกต้องเลือกเอง

เราไม่สามารถใช้ชีวิตแทนอีกคน
หนึ่งได้

ถ้ามีเด็กคนหนึ่งอยากเรียน และผมมี
ความสามารถช่วย ผมอาจจ่ายค่า
เล่าเรียนตรงให้สถาบัน เพื่อให้แน่ใจ
ว่าโอกาสนั้นมีอยู่จริง

หลังจากนั้น เด็กยังต้องไปเรียน

ยังต้องศึกษา

ยังต้องตัดสินใจ

หน้าที่ของผมคือทำ ส่วนของผม ให้ดีที่สุด

หน้าที่ของเขาคือทำ ส่วนของเขา ให้ดีที่สุด

เส้นแบ่งนี้สำคัญ

เพราะถ้าไม่มีมัน การช่วยเหลืออาจ
ค่อย ๆ กลายเป็นการควบคุม

ชีวิตไม่ใช่เส้นตรง

บางทีภาพจากการแพทย์อธิบาย
เรื่องนี้ได้ง่ายที่สุด

เรามักจินตนาการว่าชีวิตที่ประสบ
ความสำเร็จควรเป็นเส้นที่พุ่งขึ้น
ตลอดเวลา

แต่สิ่งมีชีวิตไม่ได้เป็นเช่นนั้น

คลื่นไฟฟ้าหัวใจเคลื่อนไหว

ขึ้น

ลง

แล้วขึ้นอีก

มันมีความเปลี่ยนแปลง เพราะมันยังมีชีวิต

เป้าหมายของเราไม่ใช่เส้นราบเรียบ

ชีวิตมีทั้งความสำเร็จและความล้ม
เหลว ความมั่นใจและความไม่

แน่นอน ความเข้มแข็งและความ
อ่อนแอ การเริ่มต้นและการสิ้นสุด

เราไม่สามารถตั้งเป้าว่าจะกำจัดช่วง
ตกต่ำทุกช่วงออกไปจากชีวิต

แต่เราสามารถตอบสนองต่อมัน

เรียนรู้

ปรับตัว

ลุกขึ้นใหม่เมื่อทำได้

แล้วเดินต่อ

กลับมาที่ขาตั้งสามขา

ทั้งหมดนี้พาเรากลับมาที่ขาตั้ง
สามขาของชีวิต

เงินช่วยชีวิตได้หลายด้าน

มันให้ความมั่นคง การศึกษา ความ
สะดวกสบาย และโอกาส

แต่ความมั่งคั่งไม่สามารถซ่อม
ครอบครัวที่เราละเลย สร้างความ
หมายให้กับงาน หรือสร้างหลักยึด
ภายในใจให้เราโดยอัตโนมัติ

ชนะในชาหนึ่ง ไม่ได้หมายความว่า
ทั้งโครงสร้างจะมั่นคง

บางทีคำถามที่ดีกว่าจึงไม่ใช่

ฉันจะสะสมได้มากแค่ไหน?

แต่อาจเป็น

ฉันจะใช้ชีวิตในส่วนที่อยู่ตรงหน้าให้
ดีได้แค่ไหน?

ทำงาน เมื่อกำลังทำงาน

ฟัง เมื่อใครกำลังพูด

กิน เมื่อกำลังกิน

เรียน เมื่อกำลังเรียน

อยู่กับครอบครัว เมื่อกำลังอยู่กับ
ครอบครัว

การอยู่กับสิ่งตรงหน้าอย่างเต็มที่
เป็นส่วนหนึ่งของความพยายาม

บางครั้งการพยายามทำให้อย่าง
พร้อมกัน ก็หมายความว่าเราไม่ได้
ทำสักอย่างให้ดีที่สุด

พอ

มีอิสระบางอย่างอยู่ในความสามารถ
ที่จะจบวันแล้วพูดกับตัวเองว่า

วันนี้ ฉันทำดีที่สุดแล้วด้วยสิ่งที่ฉันมี

ไม่ใช่

ฉันชนะ

ไม่ใช่

ฉันเก่งที่สุด

และไม่จำเป็นต้องเป็น

ทุกอย่างเป็นไปตามแผน

เพียงแค่

ฉันให้ความพยายามที่ดีที่สุดแล้ว

พรุ่งนี้เราอาจพบว่าสิ่งที่เรียกว่า “ดีที่สุด” ของวันนี้ยังไม่ดีพอ

ถ้าเช่นนั้น เราก็เรียนรู้

พัฒนา

แล้วลองใหม่

ผลลัพธ์มีความสำคัญ เพราะมันช่วย
บอกเราว่าสิ่งที่ทำอยู่นั้นได้ผลหรือไม่

แต่ผลลัพธ์ไม่ได้เป็นตัวกำหนด
คุณค่าทั้งหมดของความพยายาม
หรือคุณค่าของคนที่พยายาม

บางทีความสงบภายในอาจเริ่มจาก
ตรงนี้

ไม่ใช่จากการได้ครอบครองทุกสิ่ง
ที่เราเคยคิดว่าจะทำให้เรามีความสุข

แต่จากการรู้ว่า ไม่ว่าวันนี้ชีวิตจะนำ
อะไรมาไว้ตรงหน้า

**เราได้เผชิญกับมันอย่างดีที่สุดเท่าที่
เราทำได้**

**Velcro Wall — สิ่งที่ยากให้ติด
อยู่ในใจ**

**ทำให้ดีที่สุด คุณไม่จำเป็นต้องเป็น
คนที่ดีที่สุด**

**ทุ่มพลังให้กับสิ่งที่คุณยังมีอิทธิพล
ต่อมันได้: ความพยายาม ความ
ใส่ใจ การเตรียมตัว ความเอาใจใส่
และวิธีที่คุณตอบสนอง**

**ความพยายามเพิ่มโอกาสของ
ผลลัพธ์ที่ดี แต่มันไม่ได้รับประกัน
ผลลัพธ์**

ชีวิตจะมีสิ่งที่ยืนนอกเหนือการ
ควบคุมของเราเสมอ

เมื่อผลลัพธ์ทำให้ผิดหวัง จงเรียนรู้
จากมัน เมื่อผลลัพธ์ดี จงเรียนรู้จาก
มันเช่นกัน

แล้วกลับมาหาสิ่งที่ยังเป็นของคุณ
ความพยายามของคุณ

และเมื่อจบวัน หากเราสามารถพูดได้
ว่า

“ฉันทำดีที่สุดแล้ว ด้วยสิ่งที่ฉันมี”

บางทีสิ่งนั้นอาจมีค่ามากกว่าการไป
ถึงเส้นชัยอีกเส้นหนึ่ง แล้วพบว่ามัน
ขยับหนีเราไปอีกครั้ง

Chapter Four

เส้น โค้งระฆัง

อย่าสร้างชีวิตจากคนที่ เป็น ข้อยกเว้น

ในวิชาสถิติมีภาพง่าย ๆ ภาพหนึ่งที่สามารถสอนเรื่องชีวิตให้เราได้มากกว่าที่คิด นั่นคือ เส้น โค้งระฆัง หรือ Bell Curve

ในความเป็นจริง รายได้ ชื่อเสียง ชั่วโมงทำงาน หรือความสำเร็จใน

อาชีพต่าง ๆ ไม่ได้กระจายตัวเป็น
เส้นโค้งระฆังอย่างสมบูรณ์เสมอไป

แต่แนวคิดสำคัญของมันมีประโยชน์
มาก:

อย่ามองแต่คนที่อยู่ปลายสุดของ
กราฟ จงมองคนส่วนใหญ่ที่อยู่ตรง
กลาง

เวลาเราพูดถึงอาชีพ เรามักเห็นแต่
ดาวเด่น

นักแสดงที่กลายเป็นซูเปอร์สตาร์

นักดนตรีที่เล่นคอนเสิร์ตเต็มสนาม

นักธุรกิจที่กลายเป็นมหาเศรษฐี

นักการเมืองที่ก้าวขึ้นสู่ตำแหน่งใหญ่
ได้อย่างรวดเร็ว

คนเหล่านี้มีอยู่จริง

แต่พวกเขาคือ ช้อยกเว้น

ปัญหาเกิดขึ้นเมื่อเราเอาชีวิตของคน
ที่เป็นช้อยกเว้นมาอธิบายให้เด็กฟัง
ราวกับว่านั่นคือเส้นทางปกติของ
อาชีพนั้น

มันไม่ใช่

เริ่มต้นด้วยคำว่า
“ทำไม?”

เด็กคนหนึ่งบอกผมว่า

“ผมอยากเป็นนักดนตรี”

ดีมาก

ผมจะไม่ตอบว่า

“อย่าเป็นเลย”

ผมจะถามว่า:

ทำไม?

รักดนตรีจริง ๆ หรือ?

รักการเล่นเครื่องดนตรี?

รักการแสดง?

หรืออยากมีชื่อเสียง?

ถ้าไม่มีใครให้คุณได้เวลาเดินบน
ถนน คุณยังอยากเล่นดนตรีไหม?

ถ้าต้องฝึกอีกหลายปีและทำงาน
อย่างอื่นเพื่อเลี้ยงตัวเองไปด้วย คุณ
ยังอยากทำไหม?

ประโยคเดียวกันว่า

“ผมอยากเป็นนักดนตรี”

อาจซ่อนเหตุผลที่แตกต่างกันอย่าง
สิ้นเชิง

เมื่อเรารู้คำตอบแล้ว การวางแผน
ชีวิตจึงเริ่มต้นได้

**อย่าฆ่าความฝัน
เปลี่ยนเส้นทางไปหา
มัน**

สมมติว่าโอกาสที่จะมีรายได้มั่นคง
จากดนตรีเพียงอย่างเดียวไม่สูง
แปลว่าต้องเลิกเล่นดนตรีหรือ?

ไม่เลย

คุณอาจสร้างอาชีพหลักที่มั่นคงก่อน

แล้วเล่นดนตรีต่อ

ฝึกตอนเย็น

เรียนเพิ่มเติม

เล่นในวันหยุด

พบกับนักดนตรีที่เก่งกว่า

อดิชน

แต่งเพลง

บันทึกเสียง

ถ้าวันหนึ่ง โอกาสใหญ่มาถึง—คว้าไว้

แต่ถ้ามันไม่มา ชีวิตของคุณก็ยังยืน
อยู่ได้

คุณกำลังไล่ตามความฝันจากฐานที่
แข็งแรง ไม่ใช่จากความสิ้นหวัง

กับดักของคนที่เป็นข้อ ยกเว้น

เราชอบเรื่องของคนที่ประสบความสำเร็จอย่างเหลือเชื่อ

คนที่ลำบากมาหลายปีแล้ววันหนึ่งดัง
ขึ้นมา

คนที่เริ่มจากแทบไม่มีอะไรแล้วสร้าง
ธุรกิจมหาศาล

คนที่ได้รับ โอกาสเพียงครั้งเดียวแล้ว
ชีวิตเปลี่ยน

เรื่องเหล่านี้สร้างแรงบันดาลใจได้
แต่ไม่ควรใช้เป็นฐานในการคำนวณ
อนาคตของเรา

คนที่เป็นข้อยกเว้นพิสูจน์ว่าสิ่งหนึ่ง
“เป็นไปได้”
แต่ไม่ได้พิสูจน์ว่าสิ่งนั้น “มีโอกาส
เกิดขึ้นสูง”

ถ้าแผนชีวิตทั้งหมดต้องรอ “โอกาส
ครั้งใหญ่เพียงครั้งเดียว”

นั่นอาจไม่ใช่แผน

มันคือการฝากอนาคตไว้กับโชค

มองตรงกลาง

เมื่อผมศึกษาว่าอาชีพหนึ่งดีหรือไม่
ผมไม่อยากจะเริ่มจากคนที่รวยที่สุดใน
อาชีพนั้น

และไม่อยากจะเริ่มจากคนที่ล้มเหลว
ที่สุดเช่นกัน

ผมอยากรู้ว่า:

คนธรรมดาที่มีความสามารถ ชยัน
และทำงานดี มีชีวิตอย่างไรในอาชีพ
นี้?

มองบริเวณตรงกลาง

มองต่ำกว่ากลางเล็กน้อย

มองสูงกว่ากลางเล็กน้อย

ตรงนั้นต่างหากคือภาพที่มีประโยชน์
ต่อการวางแผนชีวิต

ซูเปอร์สตาร์เหมาะสำหรับสร้างแรงบันดาลใจ

คนตรงกลางเหมาะสำหรับใช้
วางแผน

เงินไม่ใช่กราฟเดียวที่ ต้องดู

นี่คือจุดที่ Bell Curve มีประโยชน์
มากขึ้น

ทำไมเราถามแค่:

“อาชีพนี้ได้เงินเท่าไร?”

ลองถามสิบเรื่องแทน:

1. รายได้และความมั่นคงทางการเงิน
2. ชั่วโมงทำงานและการควบคุมเวลาของตนเอง
3. ระยะเวลาและค่าใช้จ่ายในการเรียน
4. โอกาสได้งานที่มั่นคง
5. ความเครียดและความรับผิดชอบ
6. เวลาสำหรับครอบครัว
7. ความยืดหยุ่นเรื่องสถานที่ทำงาน
8. ความเป็นอิสระในการทำงาน
9. โอกาสสร้างกิจการของตนเอง

10. ความมั่นคงระยะยาวและชีวิต

หลังเกษียณ

เมื่อดูทั้งหมดพร้อมกัน ภาพของ
อาชีพหนึ่งอาจเปลี่ยนไปอย่างสิ้นเชิง

งานหนึ่งได้เงินมาก แต่กินเวลาชีวิต
จำนวนมหาศาล

อีกงานได้เงินน้อยกว่า แต่มีเวลาให้
ครอบครัว

บางอาชีพเปิด โอกาสให้สร้างธุรกิจ
ของตัวเอง

บางอาชีพต้องรอให้คนอื่นเลือกคุณ
จ้างคุณ หรือให้โอกาสคุณอยู่ตลอด

ไม่มีคำตอบเดียวที่ถูกต้องสำหรับทุก
คน

มีแต่คำตอบที่เกิดจากการรู้ข้อเท็จ
จริงแล้วเลือกอย่างมีสติ

คำถามที่สำคัญที่สุดคือ
“ทำไม?”

“หนูอยากเป็นนักแสดง”

ทำไม?

รักศิลปะการแสดง?

รักเวที?

รักการเล่าเรื่อง?

หรืออยากดัง?

ถ้าคำตอบจริง ๆ คือ

“อยากให้คนรู้จัก อยากออกทีวี”

บางทีสิ่งที่ต้องการอาจไม่ใช่การ
แสดง

แต่อาจเป็นการได้รับการยอมรับ

สองอย่างนี้ไม่เหมือนกัน

คนที่รักการแสดงจริงอาจมีความสุข
กับละครเวทีเล็ก ๆ

อาจสอนการแสดง

กำกับละคร

หรือฝึกฝนศิลปะนี้ไปตลอดชีวิต

ชื่อเสียงกับศิลปะการแสดงอาจพบ
กันได้

แต่ไม่ใช่สิ่งเดียวกัน

เช่นเดียวกัน:

“ผมอยากเป็นนักวิทยาศาสตร์”

ทำไม?

“ผมชอบแก้ปัญหายาก ๆ”

ดี

ตอนนี้เราพบสิ่งที่อยู่ลึกกว่าชื่ออาชีพ
แล้ว

อาจมีอีกหลายอาชีพที่ตอบสนอง
ความต้องการนั้นได้เช่นกัน

คำตอบแรกบอกว่าเด็ก อยากเป็น
อะไร

คำถาม “ทำไม?” ที่ถามต่อไปเรื่อย ๆ
ช่วยให้เราเข้าใจว่าเขา ต้องการ
อะไรจากชีวิตจริง ๆ

แล้วนำ Tripod กลับมา

ชีวิตยืนอยู่บนสามขา:

งาน — บ้าน — ศรัทธาและความ
สัมพันธ์

เราไม่ควรเลือกอาชีพจากขาดเดียว

ได้เงินมาก แต่ไม่มีเวลาให้
ครอบครัว?

นั่นคือต้นทุน

มีเกียรติ มีตำแหน่ง แต่ไม่มีความสุข?

นั่นก็คือต้นทุน

รักงานมาก แต่ไม่มีพื้นที่เหลือให้คน
สำคัญ ความสัมพันธ์ หรือสิ่งที่เรา
เชื่อ?

นั่นก็คือต้นทุนเช่นกัน

Bell Curve ช่วยให้เราเข้าใจว่าอะไร
“น่าจะเกิดขึ้น”

Tripod ช่วยให้เราถามว่า “ถ้ามัน
เกิดขึ้นแล้ว นั่นคือชีวิตที่เราอยากได้
หรือไม่?”

นี่คือการสังเคราะห์ทุกอย่างเข้าด้วยกัน

แยกปัญหาออกเป็นส่วน ๆ

ศึกษาทีละส่วน

แล้วนำทั้งหมดกลับมาประกอบกัน

อย่าสร้างก่อนแล้วค่อย ถาม

ลองสร้างบ้านแบบนี้:

เทฐานราก

สร้างกำแพง

ทำหลังคา

เสร็จแล้วจึงถามว่า

“เอ๊ะ ห้องครัวควรอยู่ตรงไหน?”

ฟังดูตลก

แต่หลายคนสร้างชีวิตแบบนั้นจริง ๆ

เรียนหลายปี

ใช้เงินจำนวนมาก

เข้าสู่อาชีพ

สร้างชีวิตทั้งหมดรอบอาชีพนั้น

แล้วเมื่ออายุสามสิบหรือสี่สิบจึงถาม
ว่า:

“นี่คือชีวิตที่ฉันต้องการจริงหรือ?”

ถามก่อน

ทำพิมพ์เขียวก่อน

แล้วจึงสร้าง

จ่ายค่าเทอมไม่เท่ากับ ให้คำแนะนำ

เรื่องนี้ไม่ใช่ความรับผิดชอบของเด็ก
เพียงคนเดียว

พ่อแม่มีส่วน

ครูมีส่วน

โรงเรียนมีส่วน

ที่ปรึกษามีส่วน

สังคมมีส่วน

การจ่ายค่าเรียนสำคัญ

อาหาร เสื้อผ้า การเดินทาง และ
ความปลอดภัยสำคัญ

แต่เงินเป็นเพียงทรัพยากร

เงินไม่สามารถแทนคำแนะนำได้

ลองนั่งกับเด็กแล้วถาม:

ทำไม?

เคยคุยกับคนที่ทำงานนี้จริงหรือยัง?

เคยไปดูเขาทำงานจริงหรือยัง?

รู้หรือไม่ว่าวันทำงานธรรมดาของเขา
เป็นอย่างไร?

รู้รายได้โดยทั่วไปไหม?

รู้ว่าต้องเรียนกี่ปีไหม?

รู้หรือไม่ว่าต้องเสียสละอะไร?

และชีวิตแบบนี้ตรงกับชีวิตที่คุณ
อยากมีจริงหรือ?

บทสนทนานี้แทบไม่ต้องใช้เงิน

แต่อาจเปลี่ยนชีวิตของเด็กไปหลาย
สิบปี

Velcro Wall

ก่อนตัดสินใจเรื่องใหญ่ในชีวิต เอา
คำถามเหล่านี้ติดไว้บนกำแพง:

ทำไม?

ฉันต้องการสิ่งนี้จริง ๆ เพราะอะไร?

ตรงกลางเป็นอย่างไร?

คนธรรมดาที่มีความสามารถใน
อาชีพนี้มีชีวิตอย่างไร?

โอกาสเป็นเท่าไร?

ผลลัพธ์ที่ฉันกำลังจินตนาการเป็น
เรื่องปกติหรือเป็นข้อยกเว้น?

ราคาที่ต้องจ่ายคืออะไร?

เวลา เงิน การฝึก และการเสียสละ?

ทางเลือกมีอะไรบ้าง?

ถ้า Plan A ไม่เกิดขึ้น ทักษะเหล่านี้พา
ฉันไปทางไหนได้อีก?

Tripod ของฉันเป็นอย่างไร?

งาน บ้าน ศรัทธาและความสัมพันธ์
จะสมดุลหรือไม่?

วันอังคารธรรมดาเป็นอย่างไร?

ฉันจะชอบชีวิตการทำงานธรรมดา
ของอาชีพนี้ไหม ไม่ใช่แค่ช่วงเวลาที่
ดูดี?

ฉันกำลังมอง Outlier หรือไม่?

**ฉันวางแผนจากข้อเท็จจริง หรือจาก
เรื่องของคนพิเศษเพียงไม่กี่คน?**

และสุดท้าย:

**ถามก่อน ทำพิมพ์เขียวก่อน
แล้วค่อยสร้าง**

ฝันให้ใหญ่

รักษาความชอบของตัวเองไว้

**แต่อย่าสับสนระหว่างสิ่งที่ เป็นไปได้
กับสิ่งที่ มีโอกาสเกิดขึ้นจริง**

ดูข้อมูล

เข้าใจโอกาส

เข้าใจตัวเอง

รักษา Tripod ของชีวิตให้มั่นคง

แล้วจึงเลือก

นี่ไม่ใช่การบอกให้เด็กทิ้งความฝัน

นี่คือการสร้างฐานให้แข็งแรงพอที่จะ
รองรับความฝันนั้นได้

CHAPTER SIX

เรื่องเล็ก ผลกระทบใหญ่

บางครั้ง ผลลัพธ์ที่ยิ่งใหญ่ในชีวิตเริ่มต้นจากเรื่องเล็ก ๆ ที่เราแทบไม่ทันสังเกต

การสังเกตบางอย่างที่ถูกลืมมองข้าม
ค่าบางอย่างที่ลืมนับatik
สายเส้นหนึ่งที่ต้องไม่รีบร้อย
หรือขั้นตอนหนึ่งที่ทุกคนคิดว่า “คงมีคนอื่นทำแล้ว”

ความผิดพลาดอาจเล็ก

แต่ผลที่ตามมาอาจไม่เล็กเลย

คล้ายแพทย์ในชุดนอน

หลายปีก่อน ตอนที่ผมยังเป็นเด็ก
น้องสาวของผมเข้ารับการผ่าตัด

ไส้ติ่งที่ Black Lion Hospital ประเทศ
เอธิโอเปีย

โดยทั่วไป การผ่าตัดไส้ติ่งไม่ใช้การ
ผ่าตัดที่ซับซ้อนมากนัก

การผ่าตัดเสร็จเรียบร้อย

แต่หลังจากนั้น เธอกลับไม่ฟื้นขึ้นมา
ตามที่ควร

หลายชั่วโมงกลายเป็นหลายวัน

แพทย์มาแล้วก็ไป ผู้เชี่ยวชาญหลาย
คนเข้ามาตรวจ มีการตรวจหลาย
อย่างและมีความเห็นต่าง ๆ

สถานการณ์ดูรุนแรงขึ้นเรื่อย ๆ

ครอบครัวของเราเริ่มถูกเตรียมใจว่า
เธออาจอยู่ในภาวะสมองตาย

ในที่สุด พ่อของผมนึกถึงความ
อดทน

บางครั้ง การสุภาพและร่ออย่างเงียบ
ๆ ไม่เพียงพอ

มีบางช่วงเวลาที่ครอบครัวต้องใช้
สิทธิของตนเองในการถาม เรียกร้อง
คำตอบ และขอให้ใครสักคนกลับมา
ตรวจดูอีกครั้ง

ศัลยแพทย์ที่ผ่าตัดน้องสาวของผม
ควรจะอยู่ในช่วงวันหยุด แต่บังเอิญ
ว่าเขาพักอยู่ในห้องเหนือห้องของ
เธอพอดี

ผมยังจำภาพตอนเขาเดินลงมาได้

สำหรับเด็กคนหนึ่ง ภาพนั้นจำได้ไม่
ลืม—ศัลยแพทย์สวมชุดนอนกับเสื้อ

คลุม ใส่แว่นตาทรงกลม เดินลงมาดู
ว่าเกิดอะไรขึ้น

เขาตรวจเธอ

จากนั้นก็ถามคำถามที่เรียบง่ายมาก:

ปัสสาวะออกเท่าไร?

หลังจากการปรึกษาและความคิด
เห็นมากมาย ทุกอย่างกลับมาที่
ข้อมูลพื้นฐานที่สุดอย่างหนึ่งทางการ
แพทย์

ปริมาณปัสสาวะ

และการสังเกตเล็ก ๆ นั้นเปลี่ยน
ทิศทางของเรื่องทั้งหมด

เขาพบว่าเธอมีปฏิกิริยารุนแรงจาก
ยาและเกิดภาวะไตวายเฉียบพลัน จึง
ให้ยา frusemide

ปัสสาวะเริ่มออก

และน้องสาวของหมอก็ค่อย ๆ กลับมา
เช่นกัน

เด็กที่ครอบครัวของเราถูกเตรียมใจ
ว่าอาจไม่ฟื้นขึ้นมาอย่างมีความ
หมาย ในที่สุดก็ลืมตา

ต่อมา เธอถูกพาออกไปที่สวนของ
โรงพยาบาล

หลังจากความกลัว การปรึกษาของ
แพทย์ การคาดการณ์ และความไม่
แน่นอนทั้งหมด คำพูดแรกของเธอ
กลับเรียบง่ายและงดงามมาก:

“โอ้โฮ ดอกไม้สวยจัง”

เธออยู่ตรงนั้น

เธอมองเห็น

เธอชื่นชมดอกไม้เหล่านั้นได้

เธอกลับมาแล้ว

ตอนนั้นผมยังเด็ก แต่เหตุการณ์นั้น
อยู่กับผมมาตลอดชีวิต

คนที่มีความรู้มากมายได้ตรวจเธอ
แล้ว แต่จุดเปลี่ยนกลับมาจากการ
สังเกตสิ่งพื้นฐานที่ถูกละเลย

บทเรียนไม่ได้หมายความว่าแพทย์
คนอื่นไม่มีความสามารถ หรือ
ศัลยแพทย์คนหนึ่งมีเวทมนตร์

บทเรียนนั้นเรียบง่ายกว่านั้น:

อย่าปล่อยให้ความซับซ้อนทำให้เรา
ลืมนิพพาน

และเมื่อบางอย่างดูไม่ถูกต้อง บาง
ครั้งผู้ป่วยหรือครอบครัวจำเป็นต้อง
พูดขึ้นมา

เคารพความเชี่ยวชาญ

แต่อย่าละทิ้งสิทธิที่จะถามว่า:

เราตรวจครบทุกอย่างแล้วหรือยัง?

พื้นที่เปียก

หลายปีต่อมา การแพทย์สอนบท
เรียนเดียวกันให้ผมจากอีกมุมหนึ่ง

ครั้งนี้ผมไม่ใช่น้องชายตัวเล็กที่กำลัง
กลัวอีกแล้ว

ผมเป็นแพทย์หนุ่มที่กำลังรอการเกิด
ของลูกตัวเอง

ผมนั่งอยู่บนเก้าอี้ ขณะที่มีการให้
oxytocin เพื่อช่วยให้การคลอด
ดำเนินไป

ผมรอ

และรอ

จนถึงจังหวะหนึ่ง ผมเอื้อมมือลงไป
หยิบบันทึกยาสาร

พื้นเปียก

ไม่มีอะไรน่าตื่นเต้น

ไม่มีเสียงเตือน

ไม่มีเครื่องจักรบอกว่ามีบางอย่างผิดปกติ

มีเพียงพื้นเปียก

แต่ทำไมพื้นจึงเปียก?

ผมจึงไล่ตามรอยน้ำ

ดูเหมือนว่ามันมาจากบริเวณเสาน้ำเกลือ

ผมจึงตามต่อ

ผ้าปิดบริเวณที่เข็ม IV แหวงอยู่ก็เปียก
ทำไม?

ผมมองให้ละเอียดขึ้น

คำตอบเรียบง่ายจนแทบไม่น่าเชื่อ

ข้อต่อไม่ได้เชื่อมต่อกันอย่างถูกต้อง

Oxytocin ที่ทุกคนคิดว่าจะกำลังเข้าสู่
ตัวผู้ป่วย กลับไม่ได้เข้าสู่ผู้ป่วยตามที่
ควร

มันกำลังไหลลงพื้น

Q.E.D.

ในเวลานั้นเราไม่จำเป็นต้องสร้าง
ทฤษฎีซับซ้อนว่า ทำไมยาไม่ออก
ฤทธิ์

ก่อนจะตั้งคำถามเรื่องยา ปริมาณยา
หรือร่างกายของผู้ป่วย เพียงแค่ตาม
หลักฐานจากพื้นเปียกกลับไปถึง IV

คำตอบก็อยู่ตรงนั้น

ต่อมา ฝ่ายบริหารของโรงพยาบาล
เข้ามาหาเราด้วยความกังวลอย่าง
มาก และแทบจะขอร้องไม่ให้เรา
ดำเนินการทางกฎหมาย

แต่สำหรับผม บทเรียนที่อยู่กับผม
ไม่ใช่เรื่องการฟ้องร้อง

มันคือห่วงโซ่ของเหตุการณ์

นิตยสาร

พื้นเปียก

ผ้าปิดแผลเปียก

ข้อต่อ

แต่ละอย่างเล็กน้อย

แต่เมื่อนำมารวมกัน มันให้คำตอบ

นี่คือการแพทย์

และในหลาย ๆ ด้าน นี่ก็คือชีวิต

ไม่กี่วินาที ผลลัพธ์ตลอดชีวิต

เมื่อผมเป็นแพทย์หนุ่มที่ทำงานด้าน
เวชศาสตร์ฟื้นฟู ผมได้เห็นอีกด้าน
หนึ่งของบทเรียนนี้

ผมเห็นคนหนุ่มสาวที่ได้รับบาดเจ็บ
ไขสันหลัง

บางครั้งเรื่องเริ่มจากการล่าสัตว์

บางครั้งจากการเล่นสเก็ต

บางครั้งจากความเร็ว

บางครั้งจากการไม่คาดเข็มขัดนิรภัย
หรือไม่สวมหมวกนิรภัย

เหตุการณ์อาจเกิดขึ้นเพียงไม่กี่วินาที
แต่ผลที่ตามมาอาจอยู่ตลอดชีวิต

ผมยังเห็นชีวิตของคนหนุ่มสาว
เปลี่ยนไปโดยไม่จำเป็นจากการกลั่น
แกล้ง แก้ง การขับรถโดยประมาท
และการตัดสินใจในช่วงเวลาที่ไม่
ใครคิดว่าจะเกิดเรื่องร้ายแรง

นี่คือเหตุผลที่ประโยคหนึ่งรบกวนใจ
ผมเสมอ:

“เขายังเด็ก ปล่อยให้เขาสนุกเถอะ นี่
เป็นเวลาของเขา”

แน่นอน เด็กและคนหนุ่มสาวควร
สนุกกับชีวิต

ควรเล่น เดินทาง มีเพื่อน สำรวจโลก
ลองสิ่งใหม่ ๆ รับความเสี่ยงที่สมเหตุ
สมผล ทำผิดพลาด และเรียนรู้

แต่ความเป็นหนุ่มสาวไม่ได้ทำให้
ใครพ้นจากผลของการกระทำ

ไซส์หลังไม่รู้ว่าคุณคนนั้นอายุเพียง
สิบแปดปี

กฎของฟิสิกส์ไม่ยกเว้นให้เพราะใคร
บางคนกำลังสนุก

รถที่วิ่งเร็วไม่รู้ว่าคุณขับยังมีอนาคต
อีกยาวไกล

การตัดสินใจเพียงห้าวินาที อาจ
เปลี่ยนชีวิตอีกห้าสิบปี

ความเสี่ยง กับ ความเสี่ยงที่ไม่
จำเป็น ไม่ใช่สิ่งเดียวกัน

ป้องกันดีกว่ารักษา

นี่คือเหตุผลที่สังคมต้องมีกฎบาง
อย่าง

ป้องกันดีกว่ารักษา

แก้ปัญหาดังแต่ยังเล็ก ดีกว่าปล่อย
ให้กลายเป็นปัญหาใหญ่

คาดเข็มขัดนิรภัย

สวมหมวกนิรภัย

ควบคุมมลพิษที่เป็นอันตราย

ปกป้องสิ่งแวดล้อม

ใช้ checklist เมื่อความผิดพลาดอาจ
นำไปสู่ผลลัพธ์ที่ร้ายแรง

กฎเหล่านี้ไม่ได้มีไว้เพื่อเอาอิสรภาพ
หรือความสนุกออกจากชีวิต

แต่เกิดขึ้นเพราะประสบการณ์สอน
เราว่าอะไรจะเกิดขึ้น เมื่อเราเพิกเฉย
ต่ออันตรายที่เราารู้อยู่แล้ว

กฎหมายเข้มขันรัดกุมไม่ได้เกิดขึ้น
เพราะรัฐบาลไม่ชอบการขับรถ

กฎเรื่องหมวกนิรภัยไม่ได้เกิดขึ้น
เพราะใครไม่ชอบรัดจักรยานยนต์
หรือจักรยาน

กฎหมายมลพิษไม่ได้มีไว้เพื่อให้
โรงงานหยุดผลิตทุกอย่าง

และ checklist ไม่ได้มีไว้เพราะผู้
เชี่ยวชาญงานของตัวเองไม่ได้

สิ่งเหล่านี้มีอยู่เพราะมนุษย์ได้เรียนรู้
—บางครั้งด้วยบทเรียนที่เจ็บปวด—
ว่า

การป้องกันได้ผล

เมื่อความเสียหายที่อาจเกิดขึ้นมี
ขนาดใหญ่ แต่การป้องกันทำได้ง่าย
เราก็ควรป้องกัน

คาดเข็มขัด

สวมหมวกนิรภัย

ตรวจสอบสาย

ยืนยั้นยา

ปกป้องอากาศ น้ำ และผืนดินสำหรับ
คนรุ่นต่อไป

ทำตาม checklist

การป้องกันเล็ก ๆ วันนี้ อาจหยุดผลก
ระทบมหาศาลในวันพรุ่งนี้

Coordinated Reflex

ลองดูนักบินก่อนนำเครื่องขึ้น

มีลำดับขั้นตอน

ตรวจ

ยืนยัน

แล้วจึงไปขั้นตอนต่อไป

ทีมผ่าตัดที่ดีก็เช่นเดียวกัน

มีการตรวจตัวผู้ป่วย หัตถการ เครื่องมือ ยา และอุปกรณ์

ทันตแพทย์ขอเครื่องมือ และผู้ช่วยที่ได้รับการฝึกฝนก็รู้ว่าอะไรควรตามมา

ผมเรียกสิ่งนี้ว่า:

Coordinated Reflex — การตอบสนองที่เกิดจากการฝึกและการทำงานร่วมกันอย่างเป็นระบบ

มันไม่ใช่การทำงานโดยไม่คิด

ตรงกันข้าม มันคือการทำสิ่งที่ถูกต้องซ้ำ ๆ ด้วยวินัย จนทีมสามารถทำงานตามลำดับที่ถูกต้องได้เกือบเป็นธรรมชาติ

มนุษย์ลืมได้

มนุษย์เหนื่อยได้

มนุษย์เสียสมาธิได้

ดังนั้น ระบบที่ดีจึงไม่ควรฝากทุก
อย่างไว้กับความจำของคนเพียงคน
เดียว

Checklist ไม่ได้แทนที่วิจารณญาณ

**แต่มันช่วยปกป้องวิจารณญาณจาก
ความรีบร้อน ความเสียสมาธิ และ
การคิดเอาเอง**

หลักการนี้ใช้ได้ทุกที่—โรงพยาบาล
เครื่องบิน ถนน ที่ทำงาน และบ้าน

แต่ต้องมีความพอดี

เราไม่จำเป็นต้องสร้าง checklist
เพราะลืมนิสัยหนึ่งแห่ง

คำถามสำคัญคือ:

ผลที่ตามมาอาจร้ายแรงแค่ไหน?

ถ้าความผิดพลาดเล็ก ๆ สามารถ
สร้างผลลัพธ์ที่ร้ายแรงได้ จงสร้าง
ระบบเพื่อป้องกันมัน

คิด เรียนรู้ หลีกเลียง

เรายังคงทำผิดพลาดได้

เพราะเราเป็นมนุษย์

เป้าหมายไม่ใช่ความสมบูรณ์แบบ

เป้าหมายคือเรียนรู้จากความผิดพลาดให้มากพอ เพื่อไม่ให้ความผิดพลาด

พลาดที่ป้องกันได้เกิดซ้ำเพราะความ
ประมาท

หลักของผมง่ายมาก:

คิด

เรียนรู้

หลีกเลี่ยง

คิดว่าเกิดอะไรขึ้น

เรียนรู้ว่าทำไมมันจึงเกิดขึ้น

จากนั้นสร้างนิสัย กฎ checklist หรือ
ระบบ ที่ช่วยลด โอกาสเกิดความผิด
พลาดเดิมอีก

พ่อของผมทำเช่นนั้น เมื่อลูกสาวของ
เขาไม่พิน

หลายปีต่อมา พี่นเปียกทำให้ผมต้อง
ตั้งคำถามในโรงพยาบาลอีกแห่ง
หนึ่ง

ทั้งสองเหตุการณ์ไม่ได้เริ่มต้นจาก
การค้นพบที่ยิ่งใหญ่

มันเริ่มจากใครบางคนที่ไม่ยอมเพิก
เฉยต่อสิ่งที่ไม่สมเหตุสมผล

นี่คือสิ่งที่เชื่อมโยงทุกอย่างเข้าด้วย
กัน

การสังเกตเล็ก ๆ อาจเปิดเผยปัญหา
ใหญ่

การป้องกันเล็ก ๆ อาจหยุดผลกระทบ
ใหญ่

กฎเล็ก ๆ อาจปกป้องชีวิต

Checklist เล็ก ๆ อาจป้องกันหายนะ

ดังนั้น เมื่อผมได้ยืนยันว่า:

**“เขายังเด็ก ปล่อยให้เขาสนุกเถอะ นี่
เป็นเวลาของเขา”**

คำตอบของผมคือ:

แน่นอน ปล่อยให้เขาสนุก

แต่เราก็ควรทำทุกอย่างที่สมเหตุสม
ผล เพื่อให้แน่ใจว่า **พ

CHAPTER SEVEN

**คุณลักษณะและความ
สามารถ**

เราทุกคนเกิดมาพร้อมกับ
คุณลักษณะบางอย่าง

บางอย่างเป็นลักษณะทางร่างกาย
บางอย่างเป็นความสามารถทางสติ
ปัญญา และบางอย่างเกิดจากนิสัย
ครอบครัว การเลี้ยงดู โอกาส และ
สภาพแวดล้อม เราอาจมองบางสิ่ง
ว่าเป็นของขวัญจากพระเจ้า หรือ
อาจมองว่าเป็นสิ่งที่ธรรมชาติมอบให้
ไม่ว่าจะมาจากไหน สิ่งเหล่านี้ก็คือ
ส่วนหนึ่งของไฟที่เราได้รับเมื่อเริ่มต้น
ชีวิต

ผมเป็นคนตัวสูง ร่างกายแข็งแรง ผม
เรียนหนังสือได้ดี และมีความ
สามารถในการมองแนวคิดที่เป็น

นามธรรม เห็นความเชื่อมโยง และ
นำแนวคิดต่าง ๆ มารวมกันได้

สิ่งเหล่านี้คือคุณลักษณะบางส่วนของ
ผม

ผมไม่ได้สร้างทุกอย่างขึ้นมาด้วยตัว
เอง และไม่ได้เป็นคนเลือกทั้งหมด
มันเป็นเพียงส่วนหนึ่งของไฟที่ชีวิต
แจกมาให้ผม

ความผิดพลาดคือการใช้ชีวิตเอาแต่
มองไฟในมือของคนอื่น

เราอาจอยากสูงกว่านี้ เตี้ยกว่านี้ แข็ง
แรงกว่านี้ หน้าตาดีกว่านี้ เก่งกีฬา
กว่านี้ เร็วเก่งกว่านี้ หรืออยากเกิด
ในครอบครัวหรือประเทศอื่น

แต่ความอยากไม่ได้เปลี่ยนไฟที่วาง
อยู่บน โต๊ะแล้ว

คำถามที่มีประโยชน์กว่าคือ

ผมจะทำอะไรได้บ้างกับไฟที่อยู่ในมือ
ของผม?

แน่นอนว่าไม่ได้หมายความว่าทุกคน
เริ่มต้นชีวิตจากจุดเดียวกัน

เด็กที่เกิดในครอบครัวที่มีฐานะอาจ
ได้รับ โอกาสที่เด็กจากครอบครัว
ยากจนไม่มี ครอบครัวที่มั่นคงอาจ
ให้ข้อได้เปรียบบางอย่างที่ครอบครัว
ที่ไม่มั่นคงไม่สามารถให้ได้ แต่ละ
ประเทศก็มี โอกาสทางการศึกษา
กฎหมาย โครงสร้างพื้นฐาน ความ
ปลอดภัย และโอกาสในการก้าวหน้า

แตกต่างกัน แม้แต่ลำดับการเกิดและ
ความคาดหวังของครอบครัวก็อาจมี
ผลต่อการพัฒนาของเด็ก

สิ่งเหล่านี้เป็นความจริง

การแก่งทำเป็นว่าไม่มีความแตก
ต่างไม่ได้ช่วยอะไร

แต่ในขณะเดียวกัน เราก็ไม่ควร
เปลี่ยนทุกสถานการณ์ให้กลายเป็น
ข้อแก้ตัว

โดยเฉพาะเชื้อชาติหรือสีผิว ไม่ควร
ถูกใช้เป็นทางลัดในการตัดสินสติ
ปัญญา บุคลิก ความสามารถ หรือ
ศักยภาพของใคร

คุณลักษณะเป็นของแต่ละบุคคล

จุดแข็งและจุดอ่อนก็เป็นของแต่ละ
บุคคล

ภาพเหมารวมแทบไม่ได้บอกอะไร
เกี่ยวกับคนจริง ๆ ที่ยืนอยู่ตรงหน้า
เรา

ดังนั้นจงมองตัวเองอย่างตรงไปตรง
มา

คุณทำอะไรได้ดี?

อะไรเป็นสิ่งที่ป็นธรรมชาติสำหรับ
คุณ?

อะไรที่คุณสามารถพัฒนาได้ด้วยการ
ฝึกฝน?

ในสถานที่ที่คุณอยู่ มีโอกาสอะไร
บ้าง?

และคำถามที่สำคัญที่สุดคือ
คุณจะทำอะไรกับสิ่งเหล่านั้น?

บริบทมีความสำคัญ

คุณค่าของคุณลักษณะหรือความ
สามารถอย่างหนึ่งขึ้นอยู่กับสภาพ
แวดล้อมที่เรานำมันไปใช้ด้วย

วุฒิการศึกษาที่เปิดประตูมากมายใน
ประเทศหนึ่ง อาจมีความสำคัญน้อย
ลงในอีกประเทศหนึ่ง มหาวิทยาลัยที่มี
ชื่อเสียงระดับโลกอาจไม่ได้ให้
เครือข่ายในท้องถิ่นเท่ากับ
มหาวิทยาลัยชั้นนำของประเทศที่เรา
ตั้งใจจะสร้างอาชีพ

จึงไม่มีคำตอบเดียวว่าสิ่งใดดีที่สุด
ในทุกสถานการณ์

บริบทมีความสำคัญ

โลกเองก็เปลี่ยนไปมากเช่นกัน ทุก
วันนี้โลกเปิดกว้างและเท่าเทียมกว่า
ในอดีต การเกิดมาบนกองเงินกอง
ทองยังคงให้ข้อได้เปรียบ และคง
เป็นเรื่องไม่จริงหากเราปฏิเสธเรื่องนี้

แต่ชาติกำเนิดไม่ได้กำหนดอนาคต
ของเราอย่างเด็ดขาดเหมือนในยุคที่
โลกถูกกำหนดโดยกษัตริย์ ชุนนาง
ยศฐานบรรดาศักดิ์ที่สืบทอดกันมา
และชนชั้นทางสังคมที่แทบไม่
สามารถเปลี่ยนแปลงได้

การศึกษา เทคโนโลยี การสื่อสาร
และการเข้าถึงข้อมูล ได้เปิดประตูที่
คนรุ่นก่อนแทบจินตนาการไม่ถึง

สนามแข่งขันยังไม่ได้ราบเรียบเท่า
กันทั้งหมด แต่วันนี้มีคนจำนวนมาก
ขึ้นที่สามารถลงไปอยู่ในสนามนั้นได้

ความแตกต่างนี้สำคัญ

เราไม่ควรปฏิเสธข้อได้เปรียบที่บาง
คนได้รับมาตั้งแต่เกิด แต่ก็ไม่ควรยก
ระดับข้อได้เปรียบนั้นจนกลายเป็น
ชะตากรรมที่เปลี่ยนแปลงไม่ได้

สถานการณ์อาจมีผลต่อจุดที่คุณเริ่ม
ต้น แต่ไม่จำเป็นต้องเป็นตัวกำหนด
ว่าคุณจะไปจบที่ไหน

การเปรียบเทียบความสามารถก็เช่น
เดียวกัน การเปรียบเทียบมี
ประโยชน์ก็ต่อเมื่อสิ่งที่เรานำมา
เปรียบเทียบกันนั้นสมเหตุสมผล

ถ้าเครื่องจักรสามารถวิ่งหนึ่งร้อย
เมตรเร็วกว่ามนุษย์ที่เร็วที่สุดในโลก
นั้นบอกเราว่าวิศวกรรมก้าวหน้า
อย่างน่าทึ่ง แต่มันแทบไม่ได้ลด
คุณค่าความสำเร็จของนักวิ่งมนุษย์
เลย

รถยนต์วิ่งเร็วกว่าผมได้

เสือชีตาห์วิ่งเร็วกว่าผมได้

แต่สิ่งเหล่านั้นไม่ได้ทำให้ผมกลายเป็น
นักวิ่งที่แย่

จงเปรียบเทียบสิ่งที่สมควรเปรียบเทียบ
เทียบกัน

แล้วถามคำถามที่มีประโยชน์กว่า:

เมื่อพิจารณาจากคุณลักษณะและ
สถานการณ์ของผม ผมได้พัฒนา
ศักยภาพของตัวเองมากเพียงใด?

แค่เก่งอาจยังไม่พอ

มีความจริงอีกอย่างหนึ่งที่เราอาจไม่
ชอบนัก

บางครั้งทุกคนที่แข่งขันกับเราก็ก่อน
เหมือนกัน

มหาวิทยาลัยชั้นนำอาจได้รับใบ
สมัครจากนักเรียนหลายพันคนที่มี
ผลการเรียนยอดเยี่ยม นายจ้างอาจ

สัมภาษณ์ผู้สมัครที่มีคุณสมบัติครบ
ถ้วนหลายสิบคนเพื่อรับเพียงคน
เดียว

ดังนั้นการเป็นคนเก่งเพียงอย่างเดียว
อาจไม่ทำให้คุณแตกต่าง

คำถามจึงกลายเป็นว่า

ทำไมต้องเป็นคุณ?

คุณทำอะไรกับความสามารถของตัวเอง
ที่ทำให้คุณแตกต่างจากคนอื่น?

นี่เป็นเหตุผลที่ผมสนับสนุนให้ลูก ๆ
พัฒนาความสนใจและความสามารถ
นอกเหนือจากผลการเรียน ทั้ง
เทคโนโลยี ระบบเครือข่าย การ
โต้วาที ความสนใจทางวิชาชีพ และ
การมีส่วนร่วมกับสังคม

สิ่งเหล่านี้ไม่ใช่เพียงเครื่องประดับใน
โบสถ์ แต่ช่วยสร้างคนที่มีความ
สมบูรณ์รอบด้านมากขึ้น

คะแนนมีความสำคัญ

ทักษะมีความสำคัญ

ความสำเร็จมีความสำคัญ

แต่ คุณลักษณะของความเป็นคน ก็
สำคัญเช่นกัน

คุณได้ทำอะไรกลับคืนไปบ้าง?

คุณช่วยใครบ้าง?

คุณทำอะไรกับโอกาสที่คุณได้รับ?

แนวคิดนี้ปรากฏอยู่ในศาสนาและ
วัฒนธรรมต่าง ๆ ซ้ำแล้วซ้ำอีก

แม้แต่ละศาสนาจะอธิบายแตกต่างกัน แต่หลักการคล้ายกันอย่างน่าทึ่ง นั่นคือ เมื่อเรามีเพียงพอแล้ว เราควรระลึกถึงผู้ที่ยังขาดแคลน

ศาสนาซิกข์แสดงหลักการนี้อย่างงดงามผ่านประเพณี ลังการ์ ซึ่งทุกคนนั่งรับประทานอาหารร่วมกันโดยไม่แบ่งแยกฐานะหรือความมั่งคั่ง ศาสนาอิสลามสอนเรื่องการบริจาค และศาสนาคริสต์ก็ให้ความสำคัญอย่างมากกับการดูแลผู้ที่ต้องการความช่วยเหลือ

ประเพณีอาจแตกต่างกัน แต่มนุษย์กลับพบหลักการเดียวกัน:

เมื่อเราได้รับ เราก็มีโอกาสที่จะให้

เล่นไฟในมือของคุณ

ชีวิตมีเรื่องของ โชคอยู่ด้วย

บางคนทำงานหนักอย่างเหลือเชื่อแต่
ยังต้องพบกับสถานการณ์ที่ยาก
ลำบาก บางคนได้รับ โอกาสที่ตนเอง
แทบไม่ได้มีส่วนสร้างขึ้นมาเลย

ชีวิตของคนส่วนใหญ่เป็นส่วนผสม
ของความพยายาม สถานการณ์ โชค
ดี โชคร้าย ความสามารถ ความผิด
พลาด และการตัดสินใจ

การปฏิเสธสิ่งเหล่านี้ไม่ได้ทำให้เรา
ฉลาดขึ้น

และการปล่อยให้สิ่งเหล่านี้ทำให้เรา
ไม่กล้าทำอะไรเลยก็ยิ่งไม่มี
ประโยชน์

คุณไม่สามารถใช้เวลาทั้งชีวิตถามว่า
ทำไมคนอื่นถึงได้รับไฟที่ต่างจากคุณ
จงเล่นไฟของคุณ

พัฒนาจุดแข็งของคุณ

ปรับปรุงจุดอ่อน

เข้าใจสภาพแวดล้อมของตัวเอง

มองหาโอกาส และเมื่อทำได้ จงสร้าง
โอกาสขึ้นมาเอง

เรียนรู้ทักษะใหม่

ทำให้ตัวเองแตกต่างด้วยความ
พยายามและคุณลักษณะของความ
เป็นคน

และเมื่อสถานการณ์เปลี่ยน จงปรับ
ตัว

เทค โน โลยีเป็นตัวอย่างที่ดี เครื่อง
มือใหม่อาจมีความสามารถที่มนุษย์
เพียงคนเดียวไม่มีทางทำได้ แต่นั่น
ไม่ได้หมายความว่าความสามารถ
ของมนุษย์หมดความหมาย

สิ่งที่ฉลาดกว่าคือเรียนรู้วิธีใช้เครื่องมือ
นั้น

เครื่องคิดเลขไม่ได้ทำให้
คณิตศาสตร์ไร้ความหมาย

ไฟฟ้าไม่ได้ทำให้ความคิด
สร้างสรรค์ของมนุษย์หมดความ
สำคัญ

คอมพิวเตอร์ไม่ได้ทำให้การคิด
กลายเป็นสิ่งที่ไม่จำเป็น

เครื่องมือเปลี่ยนสิ่งที่เราสามารถ
ทำได้

มนุษย์เป็นผู้ตัดสินใจว่าจะทำอะไร
กับความเป็นไปได้นั้น

คุณลักษณะของเราก็เช่นเดียวกัน

มันคือวัตถุดิบ ไม่ใช่ผลิตภัณฑ์
สำเร็จรูป

ความสามารถตามธรรมชาติที่ไม่เคย
ได้รับการพัฒนาอาจสร้างอะไรได้

น้อยมาก ในทางกลับกัน คนที่มี
พรสวรรค์น้อยกว่าแต่มีวินัยอย่าง
มากอาจไปได้ไกลกว่า

โอกาสที่ไม่มีความพยายามอาจสูญ
เปล่า

ความพยายามที่ยังไม่มีโอกาสอาจ
ต้องอาศัยความอดทน การปรับตัว
หรือการหาเส้นทางใหม่

ไม่มีสูตรเดียวสำหรับชีวิต เพราะไม่มี
ใครได้รับไฟเหมือนกันทั้งหมด

และบางที นั่นอาจเป็นหัวใจของเรื่อง
ทั้งหมด

คุณลักษณะกำหนดไฟบางใบ
สถานการณ์แจกไฟเพิ่มให้อีกบางใบ
ความพยายามกำหนดว่าคุณจะเล่น

ไฟเหล่านี้น้อยอย่างไร
และคุณลักษณะของความเป็นคน
กำหนดว่าคุณจะทำอะไรเมื่อคุณชนะ
คุณไม่สามารถเลือกไฟทุกใบที่ชีวิต
แจกให้คุณได้
แต่คุณเลือกได้ว่าจะเล่นไฟในมือ
ของคุณให้ดีเพียงใด
และเมื่อไฟในมือของคุณเล่นได้
ดีแล้ว คุณยังมีอีกหนึ่งทางเลือก:
จะใช้ความสำเร็จนั้นเพื่อตัวเองเพียง
คนเดียว
หรือจะเอื้อมมือข้ามโต๊ะไปช่วยให้
ใครอีกคนเล่นไฟในมือของเขาได้ดี
ขึ้น

CHAPTER EIGHT

เชื่อมั่นในข้อเท็จจริง และ เผชิญสิ่งที่ไม่รู้โดยไม่หลบหนี หลับตาเชื่อ

ชีวิตไม่ได้มีเพียงสีดำกับสีขาว

พื้นที่ส่วนใหญ่ของชีวิตอยู่ตรงกลาง

ในอดีต มนุษย์ทำหลายสิ่งเพียง
เพราะ “คนรุ่นก่อนทำกันมาแบบนี้”
ยายสอนแม่ พ่อสอนลูก แล้วความ

เชื่อหรือธรรมเนียนั้นก็ส่งต่อจากรุ่น
หนึ่งไปสู่อีกรุ่นหนึ่ง

บางอย่างมีภูมิปัญญาซ่อนอยู่จริง

แต่อีกหลายอย่างดำรงอยู่เพียง
เพราะในเวลานั้นเรายังไม่มีคำตอบที่
ดีกว่า

วิทยาศาสตร์เปลี่ยนวิธีคิดของเรา

จากคำถามว่า

“เขากำหนดมาแบบนี้ตลอด”

กลายเป็น

“หลักฐานคืออะไร?”

การแพทย์เป็นตัวอย่างที่เห็นได้ชัด

ครั้งหนึ่งได้ตั้งอีกเสบอาจทำให้คน
เสียชีวิตได้ อาการปวดฟันอาจกลายเป็น
ความทุกข์อย่างรุนแรง และการ
ผ่าตัดถูกจำกัดด้วยความเจ็บปวด
การติดเชื้อ และการเสียเลือด

จากนั้นความรู้ก็ค่อย ๆ เพิ่มขึ้น

ยาระงับความรู้สึกเปลี่ยนโลกของ
การผ่าตัด การควบคุมเชื้อและยา
ปฏิชีวนะเปลี่ยนการรักษาการติดเชื้อ
เทคโนโลยีภาพถ่ายทางการแพทย์
ทำให้เรามองเห็นสิ่งที่อยู่ภายใน
ร่างกาย และทันตกรรมก็ก้าวจาก
การถอนฟันแบบหยาบ ๆ ไปสู่การ
รักษาและเก็บฟันไว้

ความก้าวหน้าเหล่านี้ไม่ได้เกิดขึ้น
เพราะใครคนหนึ่ง “เชื่อ” มากพอ

มันเกิดจาก การสังเกต การทดลอง
ความผิดพลาด การแก้ไข และหลัก
ฐานที่สะสมขึ้นเรื่อย ๆ

หลักการเดียวกันนี้ใช้กับ โลก
อุตสาหกรรม

เคมี ฟิสิกส์ ชีววิทยา คณิตศาสตร์
และวิศวกรรม ทำให้เราสามารถผลิต
สิ่งต่าง ๆ ด้วยความแม่นยำที่คนใน
อดีตแทบจินตนาการไม่ได้

IVF ช่วยให้ผู้ที่ครั้งหนึ่งอาจไม่มี
โอกาสมีลูกสามารถสร้างครอบครัว
ได้

ในปี 1996 แกะชื่อ Dolly แสดงให้
โลกเห็นว่าสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนม

สามารถถูกโคลนจากเซลล์ร่างกาย
ของสัตว์โตเต็มวัยได้

แต่เมื่อความสามารถของมนุษย์เพิ่ม
ขึ้น คำถามอีกข้อก็เกิดขึ้นตามมา

เพียงเพราะเราทำได้ หมายความว่า
เราควรทำหรือไม่?

ตรงนี้เองที่จริยธรรมเข้ามามีบทบาท

ฟิสิกส์นิวเคลียร์สามารถผลิต
พลังงานได้ และในขณะเดียวกันก็
สามารถสร้างอาวุธที่ทำลายชีวิต
จำนวนมหาศาลได้

พันธุศาสตร์อาจช่วยลดความทุกข์
จากโรค แต่การเปลี่ยนแปลงชีวิต
มนุษย์ควรมีขอบเขตอยู่ตรงไหน?

วิทยาศาสตร์ช่วยบอกเราได้มากขึ้น
เรื่อย ๆ ว่า

อะไรทำได้

แต่ตัววิทยาศาสตร์เพียงอย่างเดียว
ไม่สามารถตัดสินได้ทั้งหมดว่า

อะไรควรทำ

เราจึงต้องมีจริยธรรมควบคู่ไปกับ
หลักฐาน

สิ่งที่เรารู้

มีหลายเรื่องที่หลักฐานแข็งแรงมาก

เราสามารถวินิจฉัยและรักษาได้ตั้ง
อีกเสบได้ การติดเชื้อแบคทีเรีย
หลายชนิดสามารถรักษาด้วยยา

ปฏิกิริยาที่เหมาะสม กระดูกหัก
สามารถถ่ายภาพ จัดแนว และตรึง
ให้มั่นคงได้

เมื่อเรารู้กลไกของ โรค รู้วิธีวินิจฉัย
และรู้วิธีรักษา การแพทย์มีพลังอย่าง
มหาศาล

นี่คือพื้นที่ของ

สิ่งที่เรารู้ — Known

แต่ชีวิตไม่ได้อยู่ในพื้นที่นี้ทั้งหมด

รักษา กับ ควบคุม ไม่เหมือน
กัน

ลองดูความดันโลหิตสูง

ปัจจุบันเรามียาที่ควบคุมความดันได้
ดีมาก แต่ในผู้ป่วยส่วนใหญ่ เรา
กำลัง ควบคุม แนวโน้มของโรค ไม่
ได้กำจัดสาเหตุทั้งหมดให้หายไป
ตลอดชีวิต

เบาหวานและโรคเรื้อรังอีกหลาย
ชนิดก็มีลักษณะคล้ายกัน

การรักษาและการควบคุมไม่ใช่คำ
เดียวกัน

และพื้นที่ที่เราควบคุมได้แต่ยังไม่
เข้าใจทั้งหมดนี้เอง คือพื้นที่ที่งาน
วิจัยต้องเดินหน้าต่อไป

โรคทางพันธุกรรมเป็นอีกตัวอย่าง
หนึ่ง

Sickle-cell disease พบมากใน
ประชากรบางส่วนของแอฟริกา ขณะที่
thalassemia พบได้บ่อยในหลาย
พื้นที่ของเอเชียและประชากรอื่น ๆ

ปัจจุบันเราเข้าใจพันธุกรรมของโรค
เหล่านี้มากขึ้น การตรวจพาหะและ
การให้คำปรึกษาทางพันธุกรรม
สามารถช่วยลดความเสี่ยงของโรค
รุนแรงในลูกได้

เรายังมีหลักฐานที่ดีว่า sickle-cell
trait ช่วยป้องกันมาลาเรียชนิด
Plasmodium falciparum ที่รุนแรงได้
ในระดับหนึ่ง

นี่เป็นตัวอย่างที่น่าสนใจของ
วิวัฒนาการ

ลักษณะทางพันธุกรรมเดียวกันอาจ
สร้างปัญหาในสถานการณ์หนึ่ง แต่
ให้ข้อได้เปรียบในการอยู่รอดในอีก
สถานการณ์หนึ่ง

หลักฐานช่วยให้เราเดินจากการคาด
เดาไปสู่ความรู้

สิ่งที่มองไม่เห็นด้วยตา

การแพทย์สมัยใหม่เก่งมากในการ
มองเห็นโครงสร้างของร่างกาย

CT และ MRI ทำให้เราเห็นสิ่งที่คน
รุ่นก่อนแทบไม่มีทางเห็น ในขณะที่คน
ยังมีชีวิตอยู่

แต่โครงสร้างไม่ใช่เรื่องทั้งหมด

คำถามสำคัญต่อไปคือ

มันทำงานอย่างไร?

เลือดเพียงหนึ่งหยด เมื่อมองด้วยตา
เปล่าก็ดูเหมือนเลือดธรรมดา

แต่ภายในหยดนั้นมีเซลล์ โปรตีน
ฮอร์โมน เกลือแร่ แอนติบอดี สาร
พันธุกรรม และสัญญาณทางชีวภาพ
จำนวนมหาศาลกำลังทำงานพร้อม
กัน

ชิปซิลิคอนก็ดูเหมือนแผ่นเล็ก ๆ ที่มี
เส้นอยู่บนผิว

แต่ภายในนั้นมีการสลับสถานะนับ
พันล้านครั้งที่ทำให้คอมพิวเตอร์สมัย
ใหม่ และในที่สุด AI สามารถทำงาน
ได้

สิ่งที่ดูเรียบง่ายจากภายนอกอาจ
ซ่อนความซับซ้อนมหาศาลไว้ภายใน
ร่างกายมนุษย์ก็เช่นเดียวกัน

ฮอร์โมนตัวไหนกระตุ้น receptor ตัว
ไหน ยีนตัวไหนควบคุมโปรตีนอะไร
และระบบทั้งหมดสื่อสารกันอย่างไร?

คำตอบของการแพทย์ในอนาคต
จำนวนมากอาจซ่อนอยู่ตรงนี้

สิ่งที่ “อาจจะ”

ระหว่างสิ่งที่เรารู้กับสิ่งที่เราไม่รู้ มี
พื้นที่ขนาดใหญ่มาก

งานวิจัยส่วนใหญ่อยู่ตรงนี้

เรามีสมมติฐาน

เราพบความสัมพันธ์

เราคำนวณความน่าจะเป็น

เรามีหลักฐานเบื้องต้น

แต่ต้องจำไว้ว่า

ความเป็นไปได้ไม่ใช่ข้อเท็จจริง

สมมติฐานไม่ใช่ข้อพิสูจน์

ความสัมพันธ์ไม่ได้หมายความว่า

เป็นเหตุและผลเสมอไป

ถ้าหลักฐานบอกเพียงว่า

“อาจจะ”

เราก็ควรมีความเชื่อสัตย์พอที่จะตอบ

ว่า

“อาจจะ”

การยอมรับว่าเรายังไม่แน่ใจไม่ใช่
ความอ่อนแอ

บางครั้งมันคือคำตอบที่เป็น
วิทยาศาสตร์ที่สุด

สิ่งที่เราไม่รู้

แล้วเราก็มາถึงพื้นที่ที่ยากที่สุด

สิ่งที่เราไม่สามารถควบคุมได้

โรคอาจเกิดขึ้นโดยไม่คาดคิด

อุบัติเหตุเกิดขึ้นได้ เศรษฐกิจ

เปลี่ยนแปลงได้ ความสัมพันธ์อาจ

จบลง และบางช่วงของชีวิตอาจดู

เหมือนทุกอย่างกำลังเดินสวนทางกับ

เรา

ชีวิตไม่เคยเป็นเส้นตรง

มันคล้าย ECG

มีขึ้น มีลง และมีการเปลี่ยนแปลง
ตลอดเวลา

เส้น ECG ที่ราบเรียบสนิทไม่ใช่ชีวิต

ปัญหาเริ่มขึ้นเมื่อมนุษย์ต้องการ
ควบคุมสิ่งที่ในขณะนั้นควบคุมไม่ได้

เราจึงเริ่มค้นหาคำตอบ

ในแต่ละวัฒนธรรม ผู้คนอาจสวม
ก้อนหินหรือเครื่องราง ลักสิ่ง
ศักดิ์สิทธิ์ ไปหาครูทางจิตวิญญาณ
ทำพิธี สวดมนต์ หรือปฏิบัติตาม
ธรรมเนียมบางอย่าง โดยหวังว่าจะ
สามารถเปลี่ยนผลลัพธ์ที่ไม่แน่นอน
ได้

ถ้าสิ่งเหล่านั้นทำให้ใครบางคนสงบ
ใจ ความสงบนั้นก็มีความค่าในตัวของมันเอง

แต่

ความสบายใจไม่ใช่หลักฐาน

ถ้าใครพูดว่า

“สิ่งนี้ช่วยฉัน”

นั่นคือประสบการณ์ของเขา

แต่ปัญหาเริ่มขึ้นเมื่อคำพูดเปลี่ยน
เป็น

“นี่คือความจริง เพราะฉันบอกว่ามัน
จริง จะเชื่อหรือไม่เชื่อก็แล้วแต่”

ตรงนั้นเองที่ความเชื่ออาจกลายเป็น
ความเชื่อแบบหลับหูหลับตา

และตรงนั้นไม่ควรเป็นจุดที่คำถาม
จบลง

มันควรเป็นจุดที่คำถามเริ่มต้น

หลักฐานคืออะไร?

มีคำอธิบายอื่นหรือไม่?

แล้วกรณีที่ทำสิ่งเดียวกันแต่ไม่ได้ผล
ล่ะ?

ความบังเอิญหรือความน่าจะเป็น
สามารถอธิบายสิ่งที่เกิดขึ้นได้หรือ
ไม่?

และท้ายที่สุด

เรารู้จริงหรือ?

บางครั้งคำตอบที่ถูกต้องที่สุดคือ

ไม่รู้

การควบคุมกับสิ่งที่ไม่รู้

มนุษย์ต้องการความรู้สึกว่าตนเอง
ควบคุมชีวิตได้

เมื่อเราเข้าใจปัญหาและสามารถทำ
บางอย่างกับมันได้ ความไม่แน่นอน
จะลดลง

เมื่อการควบคุมหายไป ความกลัวต่อ
สิ่งที่ไม่รู้จะเพิ่มขึ้น

และมนุษย์มักพยายามเติมช่องว่าง
นั้น

บางครั้งด้วยวิทยาศาสตร์

บางครั้งด้วยครอบครัวและเพื่อน

บางครั้งด้วยชุมชน

บางครั้งด้วยปรัชญาหรือจิตวิญญาณ

และบางครั้งด้วยความแน่ใจที่หลัก
ฐานยังไม่รองรับ

การค้นหาคำหมายหรือความ
สบายใจไม่ใช่เรื่องผิด

สิ่งที่ต้องระวังคือ

อย่าสับสนระหว่างคำตอบที่ทำให้เรา
สบายใจกับหลักฐานว่าคำตอบนั้น
เป็นความจริง

เมื่อพบกับสิ่งที่ควบคุมไม่ได้ บางที
คำถามที่ดีกว่าคือ:

เรารู้อะไรจริง ๆ?

เรามีหลักฐานอะไร?

มีคำอธิบายอื่นอะไรอีก?

อะไรยังอยู่ในอำนาจของเรา?

ใครสามารถช่วยเราได้?

และตรงไหนที่เราควรยอมรับอย่าง
ตรงไปตรงมาว่า

“ฉันยังไม่รู้”

คำพูดนี้อาจพูดยาก

แต่บางครั้งมันคือคำตอบที่ซื่อสัตย์
ที่สุด

Velcro Wall

เราไม่จำเป็นต้องเลือกระหว่างความ
หยิ่งว่ารู้ทุกอย่าง กับ การเชื่อทุก
อย่าง โดยไม่ต้องตั้งคำถาม

เมื่อหลักฐานแข็งแรง จงเชื่อมั่นในข้อ
เท็จจริง

เมื่อหลักฐานยังไม่สมบูรณ์ จงกล้า
พูดว่า อาจจะ

และเมื่อเรายังไม่มีคำตอบ จงมีความ
ถ่อมตนพอที่จะยอมรับสิ่งที่ยังไม่รู้

วิทยาศาสตร์มีพลัง เพราะมันยอมให้
ตัวเองถูกแก้ไขได้

หลักฐานจะมีคุณค่าต่อมนุษยชาติอย่าง
แท้จริงเมื่อเดินไปพร้อมกับจริยธรรม

และเราไม่จำเป็นต้องเติมทุกพื้นที่
ของความไม่รู้ด้วยคำตอบที่เราสร้าง
ขึ้นเอง

บางทีวิธีมองชีวิตที่ดีที่สุดอาจเรียบง่ายกว่าที่คิด:

รู้ว่าสิ่งใดเรารู้
ค้นคว้าสิ่งที่ยังเป็น “อาจจะ”
เคารพสิ่งที่ยังไม่รู้
ควบคุมสิ่งที่เราควบคุมได้
และอย่ากลัวที่จะพูดว่า “ฉันไม่รู้”

CHAPTER NINE

ความรัก การดูแล และการ สูญเสีย

เราดูแลใครสักคน เพราะเรารักเขา
เมื่อคนที่เรารักเจ็บป่วย เราอยากทำ
ทุกอย่างเท่าที่ทำได้ เรามองหาหมอ
อีกคน วิธีรักษาอีกทาง หรือคำตอบ
อีกสักคำตอบ เราเฝ้าดูแล ปกป้อง
เป็นห่วง และบางครั้งเราอาจเริ่มคิด
ว่า ถ้าเรารักและดูแลเขามากพอ เรา
ก็น่าจะควบคุมผลลัพธ์ได้

แต่เราไม่สามารถทำได้

การแพทย์มีขีดจำกัด และมนุษย์เราก็
มีขีดจำกัดเช่นกัน

ถ้าความรักและการดูแลเพียงอย่าง
เดียวสามารถป้องกันการสูญเสียได้
วันนี้พ่อแม่ของเราก็คงยังอยู่กับเรา

คนที่ยังอยู่ต่างหากที่ต้องอยู่กับ
ความทรงจำ คำถาม และบางครั้งก็
รวมถึงความรู้สึกผิด

ฉันน่าจะทำอะไรได้มากกว่านี้ไหม?
ฉันควรจะสังเกตเห็นเร็วกว่านี้หรือ
เปล่า?

ถ้าวันนั้นฉันตัดสินใจอีกแบบหนึ่ง ผล
จะต่างออกไปไหม?

คำถามเหล่านี้อาจไม่มีวันจบ เพราะ
ใจของเราสามารถสร้างคำว่า “ถ้า
หากว่า...” ขึ้นมาได้อีกเสมอ

ตรงนี้เองที่เราต้องเรียนรู้ที่จะยอมรับ
การยอมรับไม่ได้หมายความว่าเรา
รักเขาน้อยลง และไม่ได้หมายความว่า
ว่าเราต้องหยุดคิดถึงเขา

มันหมายถึงการเข้าใจว่า อะไรคือสิ่ง
ที่เราควบคุมได้ และอะไรคือสิ่งที่อยู่
นอกเหนือการควบคุมของเรา

มองย้อนกลับไปเพื่อ เรียนรู้ ไม่ใช่
เพื่อลงโทษตัวเอง

ถ้ามีบางอย่างที่เราน่าจะทำได้ดีกว่า
นั้น ก็เรียนรู้จากมัน ถ้าประสบการณ์
นั้นช่วยป้องกันไม่ให้สิ่งเดียวกันเกิด

ขึ้นกับคนอื่นได้ ก็จงใช้มันให้เกิด
ประโยชน์

ให้ประสบการณ์ทำให้เราฉลาดขึ้น
และช่วยให้เราดูแลคนที่ยังอยู่กับเรา
ได้ดีขึ้น

แต่อย่าใช้ชีวิตที่เหลือไล่ตามความ
รู้สึกผิด

Velcro Wall

รักให้เต็มหัวใจ

ดูแลกันในวันที่ยังมีโอกาส

ทำสิ่งที่อยู่ในกำลังของเราให้ดีที่สุด

ยอมรับว่าความรักไม่สามารถรับ
ประกันผลลัพธ์ได้

เรียนรู้จากการสูญเสีย

สิ่งใดป้องกันได้ จงป้องกัน

นำบทเรียนติดตัวไปข้างหน้า—ไม่ใช่
ความรู้สึกผิด

แล้วใช้ชีวิตต่อไป

CHAPTER TEN



เรียนรู้จากชีวิต

เครื่องมือและการใช้

Khrueng Mue Lae Kan Chai

มนุษย์ใช้เครื่องมือมาตลอด

**ตั้งแต่เครื่องมือง่าย ๆ อย่างมีด ค้อน
และล้อ จนถึงรถยนต์ คอมพิวเตอร์
อินเทอร์เน็ต และวันนี้เรามีปัญญา
ประดิษฐ์ หรือ AI**

**ไม่นานมานี้ ผมเห็นข่าวเกี่ยวกับการ
ผ่าตัดเนื้องอกในสมองที่มี AI เข้ามา
ช่วยในการผ่าตัด**

**สิ่งที่น่าสนใจสำหรับผมไม่ใช่แค่
ความสามารถของ AI**

แต่คือคำถามที่ว่า

**เครื่องมือสำคัญ หรือคนที่ใช้เครื่อง
มือนั้นสำคัญกว่า?**

ใครเป็นคนใช้?

ใช้อย่างไร?

ใช้เพื่ออะไร?

ใช้ที่ไหน?

และควรใช้เมื่อไร?

AI ไม่ได้กลายเป็นคัลยแพทย์สมอง
ขึ้นมาเอง

เบื้องหลังการผ่าตัดยังคงมีแพทย์ที่
ผ่านการศึกษา การฝึกฝน
ประสบการณ์ ความรู้ และการตัดสินใจ
ใจของมนุษย์

AI เป็นเครื่องมืออีกชิ้นหนึ่งที่เพิ่ม
ความสามารถให้กับผู้ที่รู้ว่าจะใช้มัน
อย่างไร

เรื่องนี้ไม่ได้ต่างจากเครื่องมือ
ธรรมดาในชีวิตประจำวัน

มีด ในมือของพ่อครัวเป็นเครื่องมือ
ในการทำอาหาร เครื่องมือไม่ได้เป็น
ผู้ตัดสินใจเอง ความรู้ จุดประสงค์
สถานการณ์ และวิธีการใช้ต่างหากที่
มีผลต่อสิ่งที่จะเกิดขึ้น

รถยนต์ก็เช่นกัน

รถยนต์ทำให้เราเดินทางได้เร็วขึ้น
สะดวกขึ้น และไปได้ไกลขึ้น แต่
ความเร็วที่เพิ่มขึ้นก็มาพร้อมกับ
ความเสี่ยง

มนุษย์ไม่ได้แก้ปัญหาด้วยการเลิกใช้
รถ

เราเรียนรู้จากมัน

เราสร้างกฎจราจร พัฒนาถนน เพิ่ม
เข็มขัดนิรภัย ปรับปรุงระบบเบรก ฝึก
ผู้ขับขี่ และสร้างระบบความ
ปลอดภัยใหม่ ๆ จากบทเรียนที่เรา
ได้รับ

นี่คือสิ่งที่ควรเกิดขึ้นกับเครื่องมือทุก
ชนิด

เรียนรู้ความสามารถ
เข้าใจประโยชน์
รู้ข้อจำกัด
มองเห็นความเสี่ยง
สร้างมาตรการป้องกัน
ดูผลที่เกิดขึ้น
แล้วปรับปรุง

AI ก็ไม่ต่างกัน

ถ้าเราใช้เพียงเพื่อถามคำถามและ
รับคำตอบ มันอาจเป็นเพียงเครื่อง
มือค้นหาข้อมูลที่สะดวกมากขึ้น

แต่ถ้าเราเรียนรู้ความสามารถของ
มัน เราอาจใช้มันเพื่อช่วยจัดระบบ
ความคิด เปรียบเทียบมุมมอง ตั้ง
คำถามกับสมมติฐาน วิเคราะห์ข้อมูล
หรือช่วยผู้เชี่ยวชาญทำงานที่ซับซ้อน
มากขึ้น

แต่ยิ่งเครื่องมือมีความสามารถมาก
เท่าไร เราก็ยิ่งต้องเข้าใจข้อจำกัด
ของมันมากขึ้นเท่านั้น

ข้อมูลที่ผิด ความมั่นใจเกินไป การ
พึ่งพามากเกินไป ความเป็นส่วนตัว
อคติ และการนำไปใช้ผิด

วัตถุดิบประสงค์ ล้วนเป็นสิ่งที่ต้อง
พิจารณา

เราไม่สามารถสร้างมาตรการป้องกัน
ที่ดีให้กับสิ่งที่เรายังไม่เข้าใจ

ตลอดประวัติศาสตร์ มนุษย์พัฒนา
ความสามารถของตนเองผ่านเครื่องมือ

เครื่องมือเปลี่ยนไปตามยุคสมัย

แต่คำถามสำคัญยังคงเหมือนเดิม

ใครใช้?

ใช้อย่างไร?

ใช้ทำไม?

ใช้ที่ไหน?

และใช้เมื่อไร?

เครื่องมือทำให้เรามีความสามารถ
มากขึ้น

แต่สิ่งที่เราทำกับความสามารถนั้น
ยังคงเป็นความรับผิดชอบของเรา
เอง

CHAPTER ELEVEN

เรียนรู้จากชีวิต

การเดินทางและวัฒนธรรม

Kan Doen Thang Lae Watthanatham

การเดินทางไม่ใช่แค่การไปถึงสถานที่ใหม่

เราอาจไปหลายจังหวัด หลาย
ประเทศ ถ่ายรูปวัด โบสถ์ พิพิธภัณฑ์
หรือสถานที่สำคัญมากมาย

แต่การได้เห็น ไม่ได้หมายความว่า
เราเข้าใจ

การเดินทางไปเชียงรายได้ทำให้ผม
นึกถึงเรื่องนี้อีกครั้ง

ที่นั่นมีสถานที่ซึ่งผู้คนจดจำจากสีได้
ทันที ทั้งวัดสีขาว วัดสีน้ำเงิน และ
อาคารสีทอง

สิ่งแรกที่ดึงดูดสายตาคือความ
สวยงาม

เราหยิบโทรศัพท์ขึ้นมา ถ่ายรูป แล้ว
เดินต่อ

แต่ถ้าเราหยุดเพียงเท่านั้น เราอาจ
เห็นสถานที่แล้ว แต่ยังไม่ได้เข้าใจสิ่ง
ที่กำลังมองอยู่

ที่วัดสีขาว มีภาพบางอย่างที่อาจ
ทำให้ผู้มาเยือนรู้สึกแปลกใจหรือไม่
สบายใจ มีอยู่จำนวนมากยิ่งขึ้นมา
ก่อนที่เราจะพบกับอาคารสีขาวที่
ละเอียดและงดงามอย่างมาก

ถ้าเราไม่รู้ความหมาย ภาพเหล่านี้
อาจดูขัดแย้งกัน

แต่เมื่อเราเริ่มถามว่า ทำไม ทุกอย่าง
ก็เริ่มเปลี่ยนไป

ทำไมต้องเป็นมือเหล่านี้?

ทำไมต้องเป็นสีขาว?

ทำไมรายละเอียดจึงมากขนาดนี้?

ศิลปินต้องการสื่ออะไร?

จากนั้นเราไม่ได้แค่มองอาคารอีกต่อไป

เรากำลังพยายามเข้าใจความคิดที่อยู่เบื้องหลังมัน

หลักเดียวกันนี้ใช้ได้กับสถานที่สำคัญในวัฒนธรรมอื่นด้วย

เมื่อผมไปเห็น Golden Temple ที่เมือง Amritsar สิ่งแรกที่สะดุดตาคือความงดงามของอาคารสีทองและเงาสะท้อนบนผืนน้ำ

แต่ถ้าเราเห็นเพียงทอง เราก็อาจพลาดสิ่งสำคัญกว่า

สถานที่นั้นมีเรื่องของการสวดมนต์ ชุมชน การรับใช้ผู้อื่น และประเพณีลังักร ซึ่งเปิดโอกาสให้ผู้คนมารับ

ประทานอาหารร่วมกัน โดยไม่แบ่ง
แยกฐานะ

ตัวอาคารจึงเป็นเพียงส่วนหนึ่งของ
เรื่องราว

ประวัติศาสตร์ยังสอนเราอีกอย่าง
หนึ่ง

แนวคิดดั้งเดิมของสถานที่หรือ
สถาบัน ไม่จำเป็นต้องเหมือนกับ
การกระทำของทุกคนที่เข้ามา
เกี่ยวข้องกับมัน ในภายหลัง

คนที่ลงมือทำมีความสำคัญ

เราไม่ควรตัดสินทั้งศาสนา ประเทศ
หรือวัฒนธรรมจากการกระทำของ
คนเพียงบางคน

นี่คือเหตุผลที่การเดินทางต้องมี
มากกว่าการมอง

เราต้องมีความอยากรู้

ถ้าสิ่งหนึ่งสวยงาม ลองถามว่าทำไม

ถ้าสิ่งหนึ่งดูแปลก ลองถามว่าทำไม

ถ้าสิ่งหนึ่งไม่ตรงกับความคิดของเรา
อย่าเพิ่งรีบตัดสิน

พยายามเข้าใจก่อน

การเข้าใจไม่ได้หมายความว่าเรา
ต้องเห็นด้วย

เราสามารถเข้าใจวัฒนธรรมหนึ่ง
โดยไม่ต้องทำตามทุกอย่าง เรา
สามารถชื่นชมงานฝีมือโดยไม่
จำเป็นต้องมีความเชื่อเดียวกัน และ

เราสามารถเรียนรู้สิ่งดีจากสังคมอื่น
พร้อมกับมองเห็นสิ่งที่เราไม่ต้องการ
นำมาใช้

ตรงนี้เองที่การเดินทางกลายเป็นการ
เรียนรู้

ทุกวัฒนธรรมมีบทเรียน

บางอย่างควรเรียนรู้

บางอย่างควรนำมาปรับใช้

และบางอย่างควรจำไว้เพื่อไม่ทำผิด
ซ้ำ

ดังนั้นเมื่อเดินทาง ลองถามตัวเองว่า

อะไรที่นี่ทำได้ดี?

ทำไมจึงได้ผล?

เราเรียนรู้อะไรได้?

อะไรควรนำกลับไปใช้?
และอะไรที่เราไม่ควรทำซ้ำ?

เราไม่จำเป็นต้องกลับบ้านพร้อมรูป
ถ่ายมากขึ้นเท่านั้น

เราควรกลับมาพร้อมมุมมองที่กว้าง
ขึ้น

มอง
สังเกต
เข้าใจ
เรียนรู้
เลือกสิ่งที่มีประโยชน์
แล้วนำไปใช้

ถ้าเดินทางแล้วเปลี่ยนเพียงสถานที่
เราก็แค่ไปเที่ยว

แต่ถ้าการเดินทางเปลี่ยนวิธีที่เรา
มองชีวิต เราได้เรียนรู้จริง ๆ

CHAPTER TWELVE

ฉบับภาษาไทย

สุขภาวะและการมีอายุยืน

โดยทั่วไป “สุขภาวะ” หมายถึงการที่
เราเลือกและลงมือใช้ชีวิตในแบบที่
ส่งเสริมสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดี

ของเรา ส่วน “การมีอายุยืน” ใน
ความหมายที่ง่ายที่สุดคือการมีชีวิต
อยู่ยาวนาน แต่สำหรับผม ความ
หมายที่สำคัญกว่านั้นไม่ใช่เพียงว่า
เราอยู่ได้นานกี่ปี แต่คือ ในช่วงปี
เหล่านั้น เรายังใช้ชีวิตได้ดีและทำสิ่ง
ต่าง ๆ ได้มากเพียงใด

ผมสนใจเรื่องหนึ่งมาตลอด นั่นคือ

ความสมดุล

ตอนเด็กยังเล็ก ผู้ใหญ่มักเดินตาม
เด็กพร้อมอาหาร

“กินอีกหน่อยลูก”

“ทำไมผอมจัง”

“ลูกคุณผอมจังเลย”

ผมเห็นแม่หลายคนเดินตามลูกเพื่อ
พยายามป้อนให้ได้อีกหนึ่งคำ แต่
ร่างกายของเด็กมีระบบทางชีววิทยา
ที่เรียบง่ายมาก เมื่อหิวจริง ๆ เด็กก็
จะขออาหาร เมื่อกระหายน้ำก็จะดื่ม
และเมื่ออิ่มก็จะหยุด

แต่เมื่อเด็ก โตขึ้น ข้อความกลับ
เปลี่ยนไปอย่างกะทันหัน

“อ้วนเกินไปแล้ว”

“กินเยอะเกินไป”

“ใส่เสื้อผ้าแบบนี้แล้วดูไม่ดี”

เมื่อเข้าสู่วัยรุ่น ความคาดหวังของ
สังคมเริ่มเข้ามารบกวนสัญญาณตาม
ธรรมชาติของร่างกาย โดยเฉพาะ
เรื่องรูปร่างและการยอมรับจาก

สังคม และในกรณีที่รุนแรง ความ
สัมพันธ์ที่ติดปกติกับอาหารและรูป
ร่างอาจกลายเป็นความเจ็บป่วยที่
จริงจังได้

แต่ระบบตามธรรมชาตินั้นง่ายกว่า
มาก

หิว — กิน

กระหาย — ดื่มน้ำ

เหนื่อย — พัก

อิม — หยุด

มนุษย์ก็ลำบากมากในการทำให้
ระบบง่าย ๆ เหล่านี้ซับซ้อนขึ้น

เราไม่ได้หยุดแค่น้ำเปล่า เราเติม
น้ำตาลลงไปจำนวนมาก

เราไม่ได้หยุดเมื่อกินอิ่ม เราเพิ่ม
ขนาดของอาหารให้ใหญ่ขึ้นเรื่อย ๆ

เราสร้างอาหารที่อร่อยและผ่านการ
ปรุงแต่งมากมาย และสร้างสภาพ
แวดล้อมที่เราสามารถหาอาหารกิน
ได้แทบตลอดยี่สิบสี่ชั่วโมง

การกินบุฟเฟต์เป็นครั้งคราวอาจเป็น
ความสุขอย่างหนึ่ง แต่บุฟเฟต์ก็
แสดงปัญหาของเราได้ดีมากเช่นกัน

เมื่อความอุดมสมบูรณ์ไม่มีขอบเขต
ความพอดีก็ยากขึ้น

ตลอดประวัติศาสตร์มนุษย์ส่วนใหญ่
ศัตรูของเราคือความขาดแคลน

ความหิวและทุกข์ทรมานชั่วชีวิต
ผู้คนจำนวนมหาศาล การพัฒนาด้าน

การเกษตรและการปฏิวัติเขียวช่วย
เปลี่ยนสถานการณ์นี้อย่างมากใน
หลายส่วนของโลก

นี่คือความก้าวหน้าที่เราควรยอมรับ
และชื่นชม

แต่ความสำเร็จก็สร้างปัญหาใหม่ขึ้น
มา

ในหลายสังคม ปัญหาเปลี่ยนจาก
“มีไม่พอ”

มาเป็น

“มีมากเกินไป”

อาหารมากเกินไป

น้ำตาลมากเกินไป

การเคลื่อนไหวน้อยเกินไป

นั่งมากเกินไป

ความสะดวกรสบายมากเกินไป

วันนี้เราจึงต้องเผชิญกับ โรคอ้วน เบา
หวานชนิดที่ 2 ความดันโลหิตสูง
โรคหัวใจและหลอดเลือด และโรค
อีกหลายชนิดที่ได้รับอิทธิพลจากวิถี
ชีวิตและสิ่งแวดล้อม

ไม่ได้หมายความว่าโรคเหล่านี้มี
สาเหตุเพียงอย่างเดียว หรือคนที่เป็น
โรคเหล่านี้ทำอะไรผิดเสมอไป

พันธุกรรม อายุ สิ่งแวดล้อม การเข้า
ถึงบริการทางการแพทย์ และปัจจัย
อื่น ๆ ล้วนมีส่วน

แต่เราปฏิเสธไม่ได้ว่าวิถีชีวิตสมัย
ใหม่ได้สร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อ
ปัญหาเหล่านี้

คำพูดของคนสมัยก่อนจึงไม่ได้ไร้
เหตุผลเสียทั้งหมด

นอนให้เป็นเวลา

ตื่นให้เป็นเวลา

ทำงาน

เคลื่อนไหว

กินอย่างพอดี

บรรพบุรุษของเราอาจไม่ได้เข้าใจ
ระบบเผาผลาญของร่างกายเหมือน
วิทยาศาสตร์ปัจจุบัน แต่หลาย

วัฒนธรรมเข้าใจเรื่องจังหวะของชีวิต
และความพอดี

อย่างไรก็ตาม เราก็ไม่ควรทำให้อดีต
ดูสวยงามเกินความจริง

อดีตเต็มไปด้วยความทุกข์เช่นกัน

โรคติดเชื่อเคยทำลายประชากร
จำนวนมหาศาล หนู น้ำที่ปนเปื้อน
สุขาภิบาลที่ไม่ดี และความแออัดมี
ส่วนทำให้เกิด โรคระบาด กาฬโรค
เป็นตัวอย่างทางประวัติศาสตร์ที่
ชัดเจน

แต่มนุษย์เรียนรู้

เราพัฒนาระบบบำบัดและระบายน้ำ
เสีย

เราแยกสิ่งปฏิกูลออกจากน้ำดื่ม

เราปรับปรุงสุขอนามัย

เราควบคุมพาหะนำโรคได้ดีขึ้น

เรากันพบยาปฏิชีวนะ

เพนิซิลลินเองเกิดขึ้นจากการสังเกต
สิ่งที่ไม่คาดคิด ประวัติศาสตร์ของ
วิทยาศาสตร์เต็มไปด้วยเหตุการณ์
เช่นนี้

มีคนเห็นบางสิ่งที่ผิดปกติ

เขาถามว่า “ทำไม?”

จากนั้นจึงศึกษา ทดลอง และค่อย ๆ
เปลี่ยนสิ่งที่สังเกตเห็นให้กลายเป็น
ความรู้ที่มีประโยชน์

ยารักษามะเร็งอย่าง vincristine และ
vinblastine ก็พัฒนามาจากการ
ศึกษาพืช Madagascar periwinkle

ธรรมชาติมีเคมีที่ซับซ้อนอย่างน่าทึ่ง

แต่ไม่ได้หมายความว่าทุกสิ่งจาก
ธรรมชาติคือยา หรือสิ่งที่เรียกว่า
“ธรรมชาติ” จะปลอดภัยเสมอ

เราจึงกลับมาที่คำเดิมอีกครั้ง

ความสมดุล

หนึ่งในปัญหาสำคัญของชีวิตสมัย
ใหม่คือ ความมากเกินไปที่เกิดพร้อม
กับการเคลื่อนไหวที่น้อยเกินไป

เราทำให้ชีวิตสะตวกขึ้น

ความสะดวกเป็นสิ่งที่ดี — จนถึงจุด
หนึ่ง

แต่ร่างกายถูกสร้างมาเพื่อใช้งาน

หากแขนหักและต้องใส่เฟือกอยู่
หลายสัปดาห์ กล้ามเนื้อจะเล็กลง
เมื่อกลับมาเคลื่อนไหวและออกกำลัง
ความแข็งแรงจึงค่อย ๆ กลับมาได้

นี่เป็นตัวอย่างง่ายที่สุดของหลักการ
เก่าแก่ข้อหนึ่ง

ถ้าไม่ใช้ ก็จะไม่ค่อย ๆ สูญเสียมันไป

หลักการนี้ยังสำคัญเมื่อเราอายุมาก
ขึ้น

ผมเรียนรู้เรื่องนี้จากประสบการณ์กับ
คุณพ่อของผมเอง

เมื่อท่านอายุมากขึ้น ท่านยังคงไป
สอนหนังสือ

ตอนเช้าท่านต้องลุกขึ้น อาบน้ำ แต่ง
ตัว และเดินทางไปโรงเรียน

บางครั้งท่านขับรถเอง บางครั้งพวก
เราไปส่ง

ท่านต้องเดินขึ้นบันไดหนึ่งชั้นเพื่อไป
ถึงห้องเรียน

ท่านพบผู้คน

พูดคุยกับนักเรียน

ติดตามสิ่งใหม่ ๆ

และทุกเช้าท่านมีเหตุผลที่จะลุกจาก
เตียง

พวกเราในฐานะลูกมองด้วยความรัก
และคิดว่าเรากำลังช่วยท่าน

“พ่อทำงานมามากพอแล้ว”

“ให้พวกเราทำให้เถอะ”

“พ่อพักเถอะ”

ในที่สุดท่านก็เกษียณ

และโลกของท่านก็ค่อย ๆ เล็กลง

ท่านเคลื่อนไหวน้อยลง

น้ำหนักเพิ่มขึ้น

ยิ่งน้ำหนักเพิ่ม การเคลื่อนไหวก็ยิ่ง
ยาก

ยิ่งเคลื่อนไหวยาก ก็ยิ่งเคลื่อนไหว
น้อยลง

และเพราะทุกคนรักท่าน ทุกคนพร้อม
จะทำทุกอย่างให้

อยากได้น้ำ?

มีคนเอามาให้

อยากได้อาหาร?

มีคนยกมาให้

แต่บางครั้ง การดูแลด้วยความรัก
อาจเปลอเอาการเคลื่อนไหวออกไป
จากชีวิตของคนที่เรารัก

คนที่เคยลุกไปหยิบน้ำเอง เริ่มขอให้
คนอื่นนำมาให้

จากนั้นอาหารก็มาถึงที่

เหตุผลที่จะลุกจึงลดลง

เหตุผลที่จะเดินก็ลดลง

ในที่สุดคุณพ่อของผมต้องอยู่บน
เตียงเป็นส่วนใหญ่

ปัญหาสุขภาพของท่านซับซ้อนขึ้น
และท้ายที่สุดท่านจากไปอย่าง
กะทันหัน

ประสบการณ์นี้ทั้งบทเรียนหนึ่งไว้
กับผมตลอดมา

บางครั้งการรักใคร่สักคนไม่ได้
หมายความว่าเราต้องทำทุกอย่าง
แทนเขา

บางครั้งความรักหมายถึงการ
สนับสนุนให้เขายังคงทำสิ่งที่เขายัง
ทำได้ด้วยตัวเอง

เดิน

ยืน

แต่งตัวเอง

ถ้ายังทำได้ ก็ไปหยิบน้ำเอง

ออกไปข้างนอก

พบผู้คน

มีส่วนร่วมกับชีวิต

ใช้ร่างกายต่อไป

ใช้สมองต่อไป

การมีจุดหมายก็สำคัญ

สำหรับคุณพ่อ การสอนไม่ใช่เพียง
งาน

มันสร้างโครงสร้างให้กับแต่ละวัน

มีนักเรียนให้พูดคุยด้วย

มีเหตุผลให้ลุกขึ้นมาอาบน้ำ แต่งตัว
และออกจากบ้าน

เมื่อสิ่งนั้นหายไป สิ่งที่หายไปจึง
ไม่ใช่เพียงงาน

มีบางอย่างในชีวิตหายไปด้วย

เพราะเหตุนี้ผมจึงเตือนตัวเองเสมอ
ว่า

อย่าสงสารตัวเองจนหยุดใช้ชีวิต

ถ้ามีความเจ็บปวด ก็ทำสิ่งต่าง ๆ
ภายในขอบเขตที่เราทำได้

เขียน

เดิน

เคลื่อนไหว

ปรับตัว

ทำสิ่งที่เรายังทำได้ต่อไป

นี้ไม่ได้หมายความว่าเราควรละเลย
ความเจ็บปวด ความพิการ หรือคำ
แนะนำทางการแพทย์

มันหมายถึงว่า อย่ายอมสูญเสีย
ความสามารถที่เรายังรักษาไว้ได้
โดยไม่จำเป็น

มนุษย์ต้องการการเคลื่อนไหว

เป้าหมายไม่ใช่การลงโทษร่างกาย

ไม่ใช่การออกกำลังกายอย่างสุดโต่ง

เป้าหมายคือ

การมีส่วนร่วมกับชีวิตต่อไป

และนี่นำผมกลับมาสู่เรื่องอายุยืน

ปัจจุบันมีคนใช้เงินจำนวนมหาศาล

เพื่อพยายามยืดอายุ นัก

วิทยาศาสตร์กำลังศึกษาพันธุกรรม

การเสื่อมของเซลล์ telomere ระบบ

เผาผลาญ และกลไกต่าง ๆ ของ

ความชรา

วันหนึ่งวิทยาศาสตร์อาจเข้าใจความ

ชราได้มากกว่าที่เราเข้าใจในวันนี้

แต่ตอนนี้ยังมีอีกมากที่เราไม่รู้

และขณะที่เรากำลังไล่ตามคำตอบที่

ซับซ้อน เราไม่ควรลืมสิ่งพื้นฐานที่

ช่วยยืดชีวิตมนุษย์มาแล้วอย่าง
มหาศาล

น้ำสะอาด

ระบบจัดการน้ำเสีย

วัคซีน

ความปลอดภัยของอาหาร

ยาปฏิชีวนะ

การคลอดบุตรที่ปลอดภัยขึ้น

สาธารณสุข

สุขาภิบาลพื้นฐาน

ในความเห็นของผม การนำสิ่งปฏิญญา
ออกจากพื้นที่อยู่อาศัยอย่าง
ปลอดภัยและแยกมันออกจากน้ำดื่ม

คือหนึ่งในความสำเร็จด้านการมีอายุ
ยืนที่ยิ่งใหญ่ที่สุดของมนุษย์

เมื่อเราควบคุมสุขภาพไม่ได้ โรค
ก็กลับมา

น้ำขังทำให้ยุ่งเพิ่มจำนวน

น้ำปนเปื้อนแพร่โรคทางเดินอาหาร

การจัดการขยะที่ไม่ดีดึงดูดแมลงและ
สัตว์พาหะ

คนมีเงินมักมีทางเลือกที่จะย้ายออก
จากสภาพแวดล้อมเหล่านี้ แต่คนจน
มักไม่มีทางเลือกเช่นนั้น

นี่คือเหตุผลที่สิ่งแวดล้อม โครงสร้าง
พื้นฐาน และความเหลื่อมล้ำทาง
สุขภาพเชื่อมโยงกัน

ดังนั้นเมื่อผมคิดถึงการมีอายุยืน ผม
ไม่ได้เริ่มจากคำว่า “อมตะ”

ผมคิดถึงการลดสิ่งที่ทำร้ายเราอย่าง
ชัดเจน

เคลื่อนไหว

กินอย่างพอดี

นอน

รักษาความสัมพันธ์

มีจุดหมายในชีวิต

รักษาความสะอาด

ลดความเครียดที่ไม่จำเป็น

ใช้การแพทย์เมื่อจำเป็น

และรักษาความสมดุล

**สำหรับผม คำนี้อยู่ตรงกลางของ
เรื่องสุขภาวะทั้งหมด**

ความสมดุล

**และนี่อาจเป็นเหตุผลว่าทำไมสถานที่
ที่ผมคิดจะสร้างขึ้น ผมไม่อยากจะเรียก
ว่า Wellness Center หรือ Longevity
Center**

ผมชอบคำที่ง่ายกว่านั้นมาก

Retreat

ถอยออกจากกิจวัตรชั่วคราว

ถอยออกจากแรงกดดัน

ถอยออกจากเสียงรบกวน

ถอยออกจากโทรศัพท์

ถอยออกจากความรู้สึกว่าต้องตอบ
สนองทุกคนตลอดเวลา

ไม่ใช่การรักษา

ไม่ใช่คลินิก

และไม่ใช่คำสัญญาว่าคนอื่นจะมาแก้
ชีวิตให้คุณ

เป็นเพียงสถานที่ที่ช่วยเอาความ
กดดันในชีวิตประจำวันบางส่วนออก
ไปชั่วคราว

อาหารดี ๆ

ธรรมชาติ

ความเงียบ

อยากอยู่คนเดียว — อยู่

อยากคุย — คุย

อยากเดิน — เดิน

อยากนวด — นวด

อยากนอน — นอน

อยากไม่ทำอะไรสักพัก — ก็ไม่ต้อง
ทำอะไร

แนวคิดเรื่องการ Retreat ไม่ใช่เรื่อง
ใหม่ มนุษย์ถอยออกจากชีวิตประจำ
วันเพื่ออยู่กับตัวเองมาหลายศตวรรษ
แล้ว หลายศาสนามีวัด อาราม หรือ
สถานที่สงบที่ผู้คนใช้เพื่อถอยออก
จากเสียงและความวุ่นวาย

แต่ในแบบของผม

ไม่จำเป็นต้องมีศาสนา

ไม่จำเป็นต้องเจียบ

ไม่จำเป็นต้องสวดมนต์

ไม่จำเป็นต้องทำสมาธิ

สิ่งเดียวที่จำเป็นคือ

ตัวคุณเอง

เราให้สถานที่

คุณเป็นคนเลือกว่าคุณต้องการอะไร

คุณกลับมาเชื่อมโยงกับตัวเองอีกครั้ง

อีกปัญหาหนึ่งของชีวิตยุคปัจจุบันคือ
ความเครียด

แรงกดดันทางการเงินสูงมาก

มาตรฐานการครองชีพสูงขึ้น และ
เพื่อรักษามาตรฐานนั้น หลาย
ครอบครัวต้องทำงานมากขึ้น พ่อและ
แม่จำนวนมากต้องทำงานทั้งคู่เพียง
เพื่อให้ทุกอย่างดำเนินต่อไปได้

ความก้าวหน้านี้มีข้อดีมหาศาล โดย
เฉพาะเรื่องความเป็นอิสระและความ
มั่นคงทางเศรษฐกิจของผู้หญิง

แต่การเปลี่ยนแปลงทุกอย่างย่อมมี
ผลตามมา

ครอบครัวมีขนาดเล็กลงและอยู่ห่าง
กันมากขึ้น ในอดีตครอบครัวขยาย
สามารถแบ่งกันดูแลเด็ก ผู้สูงอายุ
อาหาร และหน้าที่ประจำวันได้

วันนี้ภาระทั้งหมดอาจตกอยู่กับ
ผู้ใหญ่เพียงหนึ่งหรือสองคน

ผมไม่ได้บอกว่าระบบเก่าดีกว่าเสมอ
ไป

มันมีปัญหาของมันเช่นกัน

แต่ผมเชื่ออย่างมากว่าเด็กได้รับ
ประโยชน์จากการมีผู้ใหญ่ที่ไว้ใจได้
อยู่ในชีวิต ไม่ว่าจะเป็นพ่อแม่ ปู่ย่า
ตายาย ลุง ป้า น้า อา หรือคนอื่นที่มี
ส่วนร่วมกับชีวิตของเด็กจริง ๆ

เด็กเรียนรู้จากการเลียนแบบ

พวกเขาดูว่าผู้ใหญ่ทำอะไร

เพราะฉะนั้นผมจึงมีกฎง่าย ๆ ข้อหนึ่ง

ผมไม่อยากได้ยินเด็กพูดว่า

“พ่อผมก็ทำ”

“แม่หนูก็ทำ”

“ป้าผมก็ทำ”

พฤติกรรมของเราสอนเด็กก่อนคำ

พูดของเราเสียอีก

เทคโนโลยีก็เช่นกัน

โทรศัพท์เป็นเพียง เครื่องมือ

ไม่มากกว่านั้น

ไม่น้อยกว่านั้น

มันเชื่อมครอบครัวที่อยู่คนละทวีปได้

ใช้เรียนรู้ได้

ประหยัดเวลาได้

และให้ข้อมูลที่คนรุ่นก่อนแทบ
จินตนาการไม่ถึง

แต่โทรศัพท์เครื่องเดียวกันก็สามารถ
กินเวลาของเราไปหลายชั่วโมง และ
ทำให้คนสองคนที่นั่งห่างกันเพียงไม่กี่
ฟุตไม่พูดกันเลย

เครื่องมือไม่จำเป็นต้องเป็นปัญหา

ปัญหาอยู่ที่เราใช้เครื่องมือนั้น
อย่างไร

โชคดีที่ในหลายด้าน มนุษย์อยู่ใน
โลกที่ดีกว่าอดีตมาก

เราต้องไม่ลืมเรื่องนี้

แต่ปัญหาหลายอย่างในปัจจุบันก็
เป็นสิ่งที่เราสร้างขึ้นเองบางส่วน

เราแก้ปัญหาความขาดแคลน แล้ว
สร้างปัญหาความมากเกินไป

เราแก้ปัญหาระยะทาง แล้วสร้างการ
รบกวนตลอดเวลา

เราสร้างเครื่องจักรเพื่อลดแรงงาน
แล้วบางครั้งก็ลดการเคลื่อนไหวของ
ร่างกายไปด้วย

เราสร้างความมั่งคั่ง แล้วสร้างแรง
กดดันที่จะต้องรักษาวิถีชีวิตที่กิน
เวลาของเรา

คำตอบไม่ใช่การปฏิเสธความ
ก้าวหน้า

คำตอบคือ

ใช้มันอย่างฉลาด

และท้ายที่สุด ผมกลับมาที่คำเดิมอีกครั้ง

ความสมดุล

ชีวิตแทบไม่เคยเป็นสีดำทั้งหมดหรือสีขาวทั้งหมด

แทบไม่เคยมีเพียง “ใช่” หรือ “ไม่ใช่”

ชีวิตส่วนใหญ่อยู่ตรงกลาง

การเถียงว่าแก้วน้ำ “เต็มครึ่งหนึ่ง” หรือ “ว่างครึ่งหนึ่ง” อาจไม่ใช่ประเด็นสำคัญที่สุด

ในแก้วมีเท่าที่มันมี

มองมันตามความจริง

เข้าใจสถานการณ์ของตัวเอง
แล้วตัดสินใจว่าจะก้าวต่อไปอย่างไร
หาจุดกึ่งกลางของตัวเอง
ตั้งหลักให้ได้
แล้วเดินหน้าต่อไป

โชคชะตาและสิ่งที่ถูก กำหนดไว้

มีบางสิ่งในชีวิตที่ถูกกำหนดไว้ก่อนที่
เราจะมีโอกาสเลือกเสียอีก
เราไม่ได้เลือกว่าจะเกิดที่ไหน
เราไม่ได้เลือกพ่อแม่

เราไม่ได้เลือกประเทศ สภาพ
เศรษฐกิจ หรือสถานการณ์ทางการเมือง
เมืองที่เราจะเกิดมาเจอ

ในอดีต หากเด็กคนหนึ่งเกิดเป็นพระ
โอรสองค์โตของกษัตริย์ อนาคต
ส่วนหนึ่งของเขาอาจถูกกำหนดไว้
ตั้งแต่ก่อนที่จะเขาจะเข้าใจด้วยซ้ำว่า
กษัตริย์คืออะไร

ในเวลาเดียวกัน เด็กอีกคนอาจเกิด
ในครอบครัวยากจน

คนหนึ่งเริ่มชีวิตท่ามกลางโอกาส

อีกคนแทบไม่มีโอกาสเลย

จุดเริ่มต้นเหล่านี้มีความหมาย

การแก้งทำเป็นว่ามันไม่มีผล
เป็นการปฏิเสธความจริง

เด็กที่เกิดท่ามกลางสงครามไม่ได้เริ่ม
จากจุดเดียวกับเด็กที่เกิดในสังคมที่
สงบและมั่นคง

เด็กที่โรงเรียนมีหนังสือ คอมพิวเตอร์
และครูที่ดี ย่อมเริ่มต้นต่างจากเด็กที่
โรงเรียนยังมีปัญหาแม้แต่เรื่องไฟฟ้า

ภูมิศาสตร์มีผล

ครอบครัวมีผล

เงินมีผล

สุขภาพมีผล

การศึกษามีผล

โอกาสมีผล

ประวัติศาสตร์มีผล

ในความหมายนี้ ชีวิตส่วนหนึ่งของ
เราถูกกำหนดไว้แล้ว

ไฟถูกแจกให้เราก่อนที่จะนั่งลงที่
โต๊ะ

แต่ไม่ได้หมายความว่าเกมทั้งเกมถูก
เล่นจบไปแล้ว

นี่คือความแตกต่างที่สำคัญ

สิ่งที่ผมไม่เห็นด้วยคือ เมื่อจุดเริ่มต้น
กลายเป็นข้ออ้างตลอดชีวิต

“ผมเกิดมาจน”

“ฉันมาจากประเทศยากจน”

“ที่นี่เขาทำกันแบบนี้”

“พ่อแม่สอนมาอย่างนี้”

“นี่คือประเพณีของเรา”

คำพูดเหล่านี้อาจอธิบายได้ว่าคุณ
เริ่มต้นจากที่ไหน

แต่ไม่ได้หมายความว่ามันต้อง
กำหนดว่าคุณจะไปจบที่ไหน

ประวัติศาสตร์มีตัวอย่างมากมาย
ของคน que เริ่มต้นจากความเสียเปรียบ
อย่างมาก แต่สามารถก้าวพ้น
สถานการณ์นั้นได้

เราอาจนึกถึงบุคคลที่มีชื่อเสียงอย่าง
Barack Obama และคนอื่น ๆ อีก
มากมาย

แต่ผมไม่ได้กำลังบอกว่าทุกคนต้อง
เป็นประธานาธิบดี

ผมไม่ได้บอกว่าทุกคนต้องเป็นหมอ

ผมไม่ได้บอกว่าทุกคนต้องร่ำรวย

ผมกำลังพูดสิ่งที่เล็กกว่าและเป็นไป
ได้มากกว่า

คุณสามารถพยายามทำให้ตัวเองดี
ขึ้นจากจุดที่คุณเริ่มต้น

เรียนเพิ่มอีกหนึ่งปี

ตัดสินใจให้ดีขึ้นอีกหนึ่งครั้ง

เรียนทักษะใหม่หนึ่งอย่าง

เลิกนิสัยที่ทำร้ายตัวเองหนึ่งอย่าง

คว้าโอกาสหนึ่งครั้ง

ให้ลูกของคุณได้รับ โอกาสที่คุณไม่เคยได้รับ

สิ่งเหล่านี้ก็คือความก้าวหน้า

สถานการณ์อาจมัดมือคุณไว้ข้างหนึ่ง
แต่ถ้าอีกข้างยังขยับได้

ก็ใช้มัน

โอกาสนี้สำคัญเช่นกัน

คนที่ก้าวพ้นสถานการณ์ยากลำบาก
แทบไม่มีใครทำได้เพียงลำพัง

มีคนสอน

มีคนเปิดประตู

มีทุนการศึกษา

มีโรงเรียนรับเข้า

มีครูหรือผู้ใหญ่ให้กำลังใจ

มีประเทศหรือสังคมที่มอบโอกาส

เราควรยอมรับสิ่งเหล่านี้

แต่ประตูที่เปิดไว้ก็ไม่มีประโยชน์
หากไม่มีใครเดินผ่านมัน

ดังนั้นการยอมรับความจริงของ
สถานการณ์ไม่ควรกลายเป็นการ
ยอมแพ้ต่อสถานการณ์นั้น

มนุษย์ยังมีความผิดพลาดอีกอย่าง
หนึ่ง

เรามักสับสนระหว่าง ประเพณี กับ
ความจริง

ประเพณีมีคุณค่า

วัฒนธรรมมีคุณค่า

ประสบการณ์ของพ่อแม่และปู่ย่าตา
ยายมีคุณค่า

แต่เราควรถามคำถามหนึ่งเสมอ
ทำไม?

ทำไมประเพณีนี้จึงเกิดขึ้น?

ทำไมคนสมัยก่อนจึงทำเช่นนี้?

มีเหตุผลในทางปฏิบัติหรือไม่?

เหตุผลนั้นยังมีอยู่ในวันนี้หรือไม่?

วันนี้มีวิธีที่ดีกว่าหรือไม่?

หากมนุษย์พูดเพียงว่า

“พ่อของฉันทำแบบนี้ เพราะฉะนั้นฉัน
ก็ต้องทำแบบนี้”

อารยธรรมคงหยุดอยู่กับที่มาหลาย
ร้อยปีแล้ว

ความก้าวหน้าเกิดขึ้นเพราะมนุษย์
ถามว่า

ทำไมโรคจึงแพร่กระจาย?

ทำไมวัตถุจึงตกลงสู่พื้น?

ทำไมไฟฟ้าจึงทำงานแบบนี้?

ทำไมยานี้จึงได้ผล?

ทำไมอาคารนี้จึงพังเมื่อเกิดแผ่นดิน
ไหว?

ทำไมพืชผลจึงเสียหาย?

ทำไม?

บางครั้งเมื่อเราถาม เราพบว่าวิธีเดิมนั้นดีมากอยู่แล้ว

บางครั้งเราพบว่าสถานการณ์เปลี่ยนไปแล้ว

สถาปัตยกรรมเป็นตัวอย่างง่าย ๆ

พื้นที่ที่เกิดแผ่นดินไหวบ่อยเรียนรู้ที่จะสร้างอาคารต่างออกไป

พื้นที่ที่น้ำท่วมเรียนรู้ที่จะยกบ้านให้สูงขึ้น

เมืองที่อยู่ระดับน้ำทะเลมีความต้องการด้านโครงสร้างพื้นฐานต่างจากเมืองบนภูเขา

คำตอบที่ฉลาดไม่ใช่

“เราทำแบบนี้มาตลอด”

และก็ไม่ใช้

“ของเก่าทุกอย่างไม่ดี”

คำตอบที่ฉลาดคือ

เข้าใจก่อนว่าทำไม แล้วจึงปรับตัว

หลักเดียวกันนี้ใช้ได้กับนิสัยและ
วัฒนธรรมในชีวิตประจำวัน

ถ้ามีธรรมเนียมบางอย่าง ให้เข้าใจ
ว่ามันเกิดขึ้นเพราะอะไร

ถ้ามันยังมีประโยชน์ ก็รักษาไว้

ถ้าสถานการณ์เปลี่ยนแล้ว ก็คิดใหม่

การตั้งคำถามไม่ใช่การไม่เคารพ

และการทำซ้ำโดยไม่คิดก็ไม่ใช่ว่า
ปัญญา

ความแตกต่างสำคัญอย่างหนึ่ง
ระหว่างสังคมในอดีตกับโลก
วิทยาศาสตร์สมัยใหม่คือ วิธีที่เรา
แบ่งปันความรู้

ในอดีต ความรู้เฉพาะทางอาจถูก
เก็บไว้ภายในครอบครัว กลุ่มช่าง
ฝีมือ หรือกลุ่มเล็ก ๆ

ช่างคนหนึ่งอาจสอนเฉพาะลูกชาย
คนที่รู้วิธีการบางอย่างอาจเก็บเป็น
ความลับ

วิทยาศาสตร์สมัยใหม่เลือกอีกเส้น
ทางหนึ่ง

สังเกต

ทดลอง

บันทึก

เผยแพร่

ให้คนอื่นทดลอง

ให้เขาไม่เห็นด้วย

ให้เขาทดลองซ้ำ

ปล่อยให้ความรู้เดินทาง

ความเปิดกว้างเช่นนี้ทำให้ความ
ก้าวหน้าของมนุษย์เร็วขึ้นอย่าง
มหาศาล

เมื่อความรู้ถูกปิดกั้น ความก้าวหน้าก็
ช้าลง

เมื่อคนอื่นสามารถตรวจสอบหลัก
ฐานและต่อยอดจากงานของกันและ
กัน อารยธรรมก็เดินหน้า

เพราะฉะนั้นผมเชื่อว่าเราควรเปิดใจ
เราทุกคนเป็นมนุษย์

เราเรียนรู้จากกันได้

เราไม่จำเป็นต้องทำความผิดพลาด
ทุกอย่างซ้ำด้วยตัวเอง

คนฉลาดเรียนรู้จากประสบการณ์
ของตัวเอง

สังคมที่ฉลาดยิ่งกว่านั้นเรียนรู้จาก
ประสบการณ์ของผู้คนนับล้านที่เรา
ไม่เคยพบ

แล้วโชคชะตาอยู่ตรงไหน?

ผมเชื่อว่า จุดเริ่มต้นหลายอย่างของ
เราถูกกำหนดไว้แล้ว

แต่ผมไม่เชื่อว่าทุกก้าวหลังจากนั้น
ถูกกำหนดไว้ทั้งหมด

เกิดมาตัวเตี้ยไม่ได้กำหนดคุณภาพ
ชีวิตของคุณ

เกิดมาจนไม่ได้รับประกันว่าคุณจะ
ตายอย่างยากจน

เกิดมารวยก็ไม่ได้รับประกันว่าคุณจะ
รวยตลอดไป

และการเกิดมาในสถานการณ์ยาก
ลำบากก็ไม่ได้หมายความว่าเพียง
แค่ทำงานหนักแล้วทุกปัญหาจะหาย
ไป

ชีวิตไม่ได้ง่ายขนาดนั้น

แต่การไม่ทำอะไรเลยแทบจะรับ
ประกันสิ่งหนึ่งได้

ไม่มีอะไรเปลี่ยนแปลง

นี่คือส่วนที่เรายังพอควบคุมได้
เราเรียนรู้ได้

เราปรับตัวได้

เราตั้งคำถามได้

เราทำงานได้

เราได้รับความช่วยเหลือได้

เราช่วยคนอื่นได้

เราเปลี่ยนทิศทางได้

เราลองใหม่ได้

บางครั้งเราจะสำเร็จ

บางครั้งเราจะล้มเหลว

บางครั้งสถานการณ์อาจใหญ่กว่า
ความพยายามทั้งหมดของเรา

นั่นคือชีวิต

แต่เราไม่ควรเลือก ความหยุดนิ่ง
เป็นปรัชญาของชีวิต

ลองคิดถึงแม่น้ำ

แม่น้ำเคลื่อนไหว

บางครั้งช้า

บางครั้งเร็ว

มันไหลอ้อมสิ่งกีดขวาง

เปลี่ยนทิศทาง

บางช่วงแคบ

บางช่วงกว้าง

บางครั้งข้างหน้าอาจมีการตกลง
อย่างกะทันหันเหมือนน้ำตกในแอภา
รา

แม่น้ำไม่สามารถมองเห็นได้เสมอว่า
หลังโค้งต่อไปมีอะไร

เราก็เช่นกัน

ดังนั้นอย่ากลายเป็นน้ำท่วมที่ทำลาย
ทุกอย่างตรงหน้า

แต่ก็อย่ากลายเป็นน้ำนิ่ง

เดินหน้าต่อไป

บางทีนี่อาจเป็นข้อสรุปที่ง่ายที่สุด
ของหนังสือทั้งเล่ม

รู้จักสถานการณ์ของตัวเอง

ยอมรับสิ่งที่เป็นความจริง

ตั้งคำถามกับสิ่งที่ควรถาม

เรียนรู้จากคนที่มาก่อน

ทำให้ดีที่สุดด้วยไฟที่ชีวิตแจกให้

และเมื่อสถานการณ์เปลี่ยน

ก็ปรับตัว

คุณมีเครื่องมืออยู่ในตัวมากกว่าที่
บางครั้งคุณคิด

คั่นหามัน

ใช้มัน

พัฒนามัน

ช่วยให้คนอื่นค้นพบเครื่องมือของ
เขาด้วย

จุดเริ่มต้นของคุณอาจถูกเลือกไว้ให้
แล้ว

แต่ก้าวต่อไปยัง是你的

อย่าหยุดนิ่ง

จงเป็นสายน้ำที่
ไหลต่อไป

สิ่งที่น่าอัศจรรย์ เมื่อเวลา ผ่านไปก็กลายเป็นเรื่อง ธรรมดา

เทคโนโลยีมีเรื่องแปลกอยู่อย่างหนึ่ง
เมื่อเราเริ่มคุ้นเคยกับมัน เราก็ค่อย ๆ
ลืมไปว่า แท้จริงแล้วสิ่งนั้นน่า
อัศจรรย์เพียงใด

ผมยังจำเหตุการณ์หนึ่งในช่วงแรก ๆ
ที่ระบบนำทาง GPS เริ่มเข้ามาใช้ใน
รถยนต์ได้ ตอนนั้นผมมีรถ Infiniti
QX56 และวันหนึ่งผมให้คนรู้จักของ
ครอบครัวท่านหนึ่งนั่งรถไปด้วย เขา
เป็นศัลยแพทย์ที่มีชื่อเสียง อายุใน
เวลานั้นน่าจะประมาณหกสิบแปดถึง
เจ็ดสิบปี

ผมเปิด GPS ไว้

เสียงผู้หญิงดังขึ้นอย่างสงบ คอย
บอกทางให้เรา

“เลี้ยวซ้าย”

“ตรงไป”

“ชะลอความเร็ว”

ผมสาบานได้เลยว่า เขาเริ่มมองไป
รอบ ๆ รถ พยายามหาว่าเสียงนั้นมา
จากไหน ถึงขนาดชะงักศีรษะขึ้น
มองไปรอบ ๆ

แล้วเขาก็หันมาถามผมว่า

“คุณหมอ ผู้หญิงคนนี้ซ่อนอยู่ที่ไหน?
อยู่ตรงไหน?”

วันนี้พอนึกถึงเรื่องนี้ เราก็อดหัวเราะ
ไม่ได้

แต่ในเวลานั้น คำถามของเขาไร้
เหตุผลจริงหรือ?

เขาเป็นคนฉลาด มีการศึกษาสูง และ
มีประสบการณ์ด้านการแพทย์และ
ศัลยกรรมมาหลายสิบปี ปัญหาไม่ได้
อยู่ที่ความฉลาดของเขาเลย

เพียงแต่สิ่งที่เขากำลังพบเจอนั้น อยู่
นอกกรอบประสบการณ์ที่เขาคุ้นเคย

มีเสียงผู้หญิงคนหนึ่งรู้วารถของเรา
กำลังอยู่ที่ไหน รู้ว่าเราต้องการไป
ที่ไหน และยังบอกเราได้อย่างถูก
จังหวะว่าเมื่อไรควรเลี้ยว

เขาจึงพยายามอธิบายสิ่งที่เกิดขึ้น
ด้วย โลกที่เขารู้จัก

ต้องมีผู้หญิงคนหนึ่งซ่อนอยู่ที่ไหนสัก
แห่งแน่ ๆ

วันนี้ถ้าเด็กคนหนึ่งขึ้นรถแล้วได้ยิน
เสียงแบบเดียวกัน เขาอาจไม่สนใจ
ด้วยซ้ำ

นี่คือสิ่งที่เทคโนโลยีทำกับเรา

สิ่งที่เคยน่าอัศจรรย์ในวันหนึ่ง
สามารถกลายเป็นเรื่องธรรมดาใน
อีกวันหนึ่งได้

ลองมอง GPS โดยลืมความคุ้นเคย
ของเราไปสักครู่

ในกรุงเทพฯ เพียงเมืองเดียว มี
รถยนต์จำนวนมหาศาลกำลัง
เคลื่อนที่อยู่บนถนน และทั่ว โลกก็มี
รถยนต์ โทรศัพท์ และอุปกรณ์อีกนับ
ไม่ถ้วนที่กำลังใช้ระบบนำทางผ่าน
ดาวเทียม

แต่เครื่องเล็ก ๆ ในรถหรือโทรศัพท์
ของเรากลับสามารถคำนวณได้ว่า
เราอยู่ตรงไหน บางครั้งแม่นยำใน
ระดับไม่กี่เมตรเมื่อสภาพแวดล้อม
เหมาะสม

มันรู้จุดหมายปลายทาง

มันคำนวณเส้นทาง

ถ้าเราเลี้ยวผิด มันก็คำนวณเส้นทาง
ใหม่

และเรากลับมองว่าสิ่งเหล่านี้เป็น
เรื่องธรรมดา

ครั้งหนึ่ง หากเราต้องเดินทางไปยัง
สถานที่ที่ไม่คุ้นเคย เราต้องกาง
แผนที่กระดาษขนาดใหญ่ บางครั้งมี
คนนั่งข้าง ๆ หรืออยู่เบาะหลัง คอยดู
แผนที่และบอกทาง

บางครั้งต้องจอดรถเพื่อถามคนข้าง
ทาง

“ขับตรงไป แล้วเลี้ยวหลังตึกสีเหลือง
หลังที่สาม”

หกเดือนต่อมาเรากลับมาอีกครั้ง
อ้าว!

เขาทาสีตึกใหม่หมดแล้ว

วันนี้ฟังแล้วตก แต่นั่นคือวิธีการนำ
ทางในสมัยหนึ่ง

GPS เปลี่ยนสิ่งนั้นไป

แต่นั้นไม่ได้หมายความว่า GPS ถูก
ต้องเสมอ

มันผิดได้ แผนที่อาจเก่า ถนนอาจ
เปลี่ยน และบางครั้งคนเราก็เชื่อคำ
แนะนำจากระบบมากเกินไปจนยังเดิน
หน้าต่อ ทั้งที่สามัญสำนึกกำลังบอก
อย่างชัดเจนว่าควรหยุด

บทเรียนจึงไม่ใช่ว่าเทคโนโลยีไม่มี
วันผิด

ความจริงเกือบจะตรงกันข้าม

เครื่องมือที่น่าอัศจรรย์ก็ยังสามารถ

หลักการเดียวกันนี้ใช้กับปัญญา
ประดิษฐ์ หรือ AI

AI เป็นเทคโนโลยีที่น่าอัศจรรย์มาก
มาก และมากจริง ๆ

ผมเป็นผู้สนับสนุน AI อย่างมาก
เพราะผมได้เห็นแล้วว่ามันสามารถ
ทำอะไรได้บ้าง แต่การยอมรับว่า
เทคโนโลยีหนึ่งมีความสามารถ
อย่างมหาศาล ไม่ได้หมายความว่า
เราต้องมอบการตัดสินใจทั้งหมดให้
มัน

AI เพียงอย่างเดียวไม่พอ

และในหลายสถานการณ์ มนุษย์
เพียงคนเดียวก็อาจไม่พอเช่นกัน

มันคือการทำงานเป็นทีม

ทุกคนมีหน้าที่ของตนเอง

คนหนึ่งนำประสบการณ์มา อีกคนมีความรู้ อีกคนช่วยจัดระเบียบความคิด อีกคนตั้งคำถาม อีกคนตรวจสอบ และอีกคนอาจมองเห็นรายละเอียดเล็ก ๆ ที่ทุกคนมองข้ามไป

หากส่วนใดส่วนหนึ่งทำงานไม่สอดคล้องกัน ผลลัพธ์ก็อาจผิดพลาดได้

เพราะเหตุนี้ ผมจึงไม่ได้มอง AI ว่าเป็นสิ่งที่จะมาแทนที่มนุษย์

ผมมองมันเป็นเครื่องมือที่ทรงพลัง อีกชั้นหนึ่งที่มนุษย์สามารถนำมาใช้ได้

ประวัติศาสตร์เต็มไปด้วยเครื่องมือที่
ครั้งหนึ่งเคยน่าอัศจรรย์

ไฟฟ้า

หลอดไฟ

โทรศัพท์

รถยนต์

คอมพิวเตอร์

GPS

AI

เมื่อเทคโนโลยีใหม่ปรากฏขึ้น ผู้คน
มักสงสัย บางคนหัวเราะเยาะ บาง
คนกล่าวเกินจริงถึงความสามารถ
ของมัน และบางคนก็กล่าวเกินจริงถึง
อันตรายของมัน

แต่ท้ายที่สุด สิ่งสำคัญไม่ใช่ว่าคนพูด
ถึงเทคโนโลยีนั้นอย่างไร

แสดงให้เห็นว่ามันถูกนำไปใช้
จริงอย่างไร

มันทำงานหรือไม่?

มันทำอะไรได้จริง?

มันผิดพลาดตรงไหน?

และเราควรใช้มันอย่างไร?

คำถามเหล่านี้สำคัญกว่าการยกย่อง
เทคโนโลยีจนเกินจริง หรือปฏิเสธ
มันทั้งหมด

แต่สิ่งที่น่าสนใจก็คือ ความก้าวหน้า
ที่ยิ่งใหญ่ที่สุดบางอย่างของ

มนุษยชาติกลับเรียบง่ายอย่างไม่น่า
เชื่อ

ลองคิดถึงเรื่องสุขาภิบาล

การนำระบบน้ำเสียลงใต้ดิน และ
แยกของเสียจากมนุษย์ออกจาก
แหล่งน้ำสะอาด อาจฟังดูไม่น่าตื่น
เต้นเท่า AI หรือดาวเทียมที่โคจร
รอบโลก

แต่มันเปลี่ยนชีวิตมนุษย์อย่าง
มหาศาล

หรือมองที่การแพทย์

วันนี้เรามีเครื่องตรวจวินิจฉัยที่ซับซ้อน ยาที่ก้าวหน้า การผ่าตัดด้วยหุ่นยนต์ และเทคโนโลยีที่คนในอดีตแทบไม่สามารถจินตนาการได้

แต่หนึ่งในคำแนะนำที่สำคัญที่สุด
ของการแพทย์ยังคงเรียบง่ายอย่าง
เหลือเชื่อ

ล้างมือ

เทคนิคปลอดเชื้อเปลี่ยนผลลัพธ์
ทางการแพทย์อย่างมหาศาล

วิธีแก้ปัญหาไม่จำเป็นต้องดูซับซ้อน
จึงจะสร้างผลลัพธ์ที่ยิ่งใหญ่ได้

ลองย้อนกลับไปไกลกว่านั้นอีก

ลองคิดถึง นิ้วหัวแม่มือที่สามารถหัน
มาสัมผัสกับนิ้วอื่นได้

ดูเหมือนเป็นความแตกต่างทาง
ชีววิทยาเพียงเล็กน้อย

แต่เมื่อนำมือของมนุษย์มารวมกับ
สายตา สมอง ความสามารถในการ
เรียนรู้ และความสามารถในการ
ถ่ายทอดความรู้จากคนหนึ่งไปสู่อีก
คนหนึ่ง สิ่งที่น่าอัศจรรย์ก็เริ่มเกิดขึ้น

เราหยิบจับ

เราควบคุมและดัดแปลงสิ่งต่าง ๆ

เราสร้างเครื่องมือ

จากนั้นเราปรับปรุงเครื่องมือนั้นให้ดีขึ้น

คนอื่นเรียนรู้วิธีสร้างมัน

คนรุ่นต่อไปไม่ต้องเริ่มต้นใหม่จาก
ศูนย์ แต่สามารถเริ่มต่อจากจุดที่คน
รุ่นก่อนหยุดไว้

และในที่สุด เครื่องมือก็สามารถช่วย
สร้างเครื่องมือขึ้นต่อไปได้

เมื่อขั้นตอนเล็ก ๆ เหล่านี้สะสมต่อกัน
นานพอ เราก็มีเครื่องจักร ไฟฟ้า
ดาวเทียม คอมพิวเตอร์ และในที่สุด
ก็มีปัญญาประดิษฐ์

เมื่อมองเฉพาะสิ่งที่สำเร็จแล้ว ทุก
อย่างดูซับซ้อนอย่างมหัศจรรย์

แต่ถ้าเราแยกมันออกเป็นส่วน ๆ เรา
จะเริ่มมองเห็นองค์ประกอบพื้นฐาน
ของมัน

นี่คือวิธีที่ผมใช้มองปัญหาหลาย
อย่าง ทั้งในชีวิตและในหนังสือของ
ผม

แยกปัญหาที่ซับซ้อนออกเป็นองค์ประกอบพื้นฐาน

การเข้าโรงเรียนที่ดีดูเหมือนเป็นเรื่องซับซ้อน

แยกมันออกมา

การมีอายุยืนยาวดูเหมือนเป็นเรื่องซับซ้อนอย่างยิ่ง

แยกมันออกมา

ชีวิตที่ผ่านการพิจารณาและตรวจสอบอย่างจริงจัง อาจดูซับซ้อนไม่มีที่สิ้นสุด

แยกมันออกมาเช่นกัน

บางครั้งการเปลี่ยนแปลงเพียงเล็กน้อย
ในองค์ประกอบหนึ่ง สามารถ
เปลี่ยนทั้งระบบได้

นี่ไม่ได้หมายความว่าปัญหาซับซ้อน
ทุกอย่างจะมีคำตอบง่าย ๆ

แต่มันหมายความว่า เราไม่ควร
ปล่อยให้ความซับซ้อนทำให้เรากลับ
จนไม่ยอมแยกปัญหาออกมาศึกษาที่
ละส่วน

เช่นเดียวกัน เราไม่ควรรีบตัดสินว่า
สิ่งใดเป็นไปได้ เพียงเพราะเรายัง
ไม่เข้าใจมัน

เพื่อนศัลยแพทย์ของผมไม่เข้าใจว่า
ผู้หญิงที่เขา มองไม่เห็นสามารถรู้ได้

อย่างไรว่า Infiniti ของเรากำลังอยู่
ที่ไหนและกำลังจะไปทางไหน

จากข้อมูลและประสบการณ์ที่เรามี
อยู่ในเวลานั้น ข้อสรุปของเขาก็
เข้าใจได้

หาผู้หญิงคนนั้นให้เจอ

เมื่อเราเข้าใจกลไกของเทคโนโลยี
แล้ว ก็ไม่มีใครต้องค้นหาผู้หญิงใน
รถอีกต่อไป

บางทีวันนี้ เราเองก็อาจกำลังมองหา
บางสิ่งอยู่บน “หลังคารถ” ในเชิง
เปรียบเทียบ เพราะเรายังไม่เข้าใจ
กลไกที่แท้จริงของสิ่งนั้น

แต่นั้นไม่ได้หมายความว่าเราควร
เชื่อทุกคำกล่าวอ้างที่ฟังดูเหลือเชื่อ

มันหมายความว่าเราควรมีความ
อยากรู้ อยากเห็นมากพอที่จะตรวจ
สอบ และมีความถ่อมตนมากพอที่จะ
พูดว่า

ตอนนี้ผมยังไม่เข้าใจว่ามันทำงาน
อย่างไร

ประโยชน์นี้แตกต่างอย่างมากจากการ
พูดว่า

มันไม่มีทางทำงานได้

ปัญญาประดิษฐ์ยังเป็นเทคโนโลยีที่
อายุน้อยมาก

เราจะค้นพบว่ามันทำอะไรได้ดีอย่าง
น่าทึ่ง และเราก็จะค้นพบเช่นกันว่า
มันทำอะไรได้ไม่ดี

เราจะทำผิดพลาดในการใช้มัน

เราจะปรับปรุงมัน

เราจะถกเถียงกันเกี่ยวกับมัน

และท้ายที่สุด หลายสิ่งที่ทำให้เรา
ประหลาดใจในวันนี้ อาจกลายเป็น
เรื่องธรรมดาในอนาคต

สำหรับผม คำถามที่ดีกว่าไม่เคยเป็น
ว่า เราควรยกย่อง AI หรือประณาม
มัน

คำถามคือ

เราสามารถสร้างอะไรขึ้นมาด้วยมัน
ได้บ้าง?

หนังสือเล่มนี้คือคำตอบเล็ก ๆ คำ
ตอบหนึ่ง

มันเริ่มต้นจากประสบการณ์ชีวิต บท
สนทนา ความเห็นที่ไม่ตรงกัน
คำถาม ความทรงจำ และความคิด
การตัดสินใจของมนุษย์ยังคงอยู่
ตลอดกระบวนการ

AI นำความสามารถของมันเข้ามา
ช่วย

เราตั้งคำถามต่อกัน

เราแก้ไขกัน

เราจัดระเบียบความคิด

และเราค่อย ๆ สร้างมันขึ้นมา

ในที่สุด คำพูดเหล่านั้นก็ออกจาก
หน้าจอ

หนังสือถูกส่งไปพิมพ์จริง

เทคโนโลยีไม่ได้เป็นผู้เขียนชีวิตของ
คนคนหนึ่ง

และมนุษย์คนหนึ่งก็ไม่ได้สร้างทุกสิ่ง
ขึ้นมาตามลำพัง

ทีมหนึ่งร่วมกันสร้างบางสิ่งขึ้นมา

นั่นคือประเด็นสำคัญ

หลักฐานไม่ได้อยู่ที่ว่าเราพูดว่า
เครื่องมือหนึ่งสามารถทำอะไรได้บ้าง

หลักฐานอยู่ที่ว่า เรานำเครื่องมือนั้น
ไปทำอะไรจริง ๆ

แล้วทำไมไม่เป็นคุณ?

ปัญญาประดิษฐ์ หรือ AI เป็นหนึ่งใน
ความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีที่
สำคัญที่สุดในยุคของเรา

ไม่มีประโยชน์ที่จะปฏิเสธความจริง
ข้อนี้

AI สามารถเขียน จัดระเบียบ สรุป
เปรียบเทียบ ตั้งคำถาม ปรับ
โครงสร้าง แปลภาษา และเชื่อมโยง
แนวคิดต่าง ๆ เข้าด้วยกันได้ มันช่วย
ประหยัดเวลาการทำงานได้หลาย
ชั่วโมง และสามารถนำความคิดที่
กระจัดกระจายมาช่วยจัดให้เป็น
ระบบและชัดเจนขึ้น

มันเป็นเครื่องมือที่น่าทึ่ง

แต่การยอมรับว่าเครื่องมือมีส่วน
ช่วย กับการใช้ชื่อของเครื่องมือนั้น
เพื่อลดคุณค่าของคนที่ใช้มัน เป็น
คนละเรื่องกัน

และความแตกต่างนี้สำคัญ

เมื่อผมบอกใครบางคนว่าผมเขียน
หนังสือ บางครั้งคำตอบก็มาแทบจะ
ทันทีว่า

“อ้อ ก็ AI ไง”

เพียงสองตัวอักษร และดูเหมือน
ว่าการสนทนาทั้งหมดจะจบลงตรง
นั้น

ชั่วโมงที่ใช้ไปหายไป

ประสบการณ์หายไป

ความคิดหายไป

การตัดสินใจ การแก้ไข การถกเถียง
เนื้อหาที่ถูกตัดออก บทที่ถูกเขียน
ใหม่ การเปลี่ยนทิศทาง และการ
เชื่อมโยงเรื่องต่าง ๆ เข้าด้วยกัน
ล้วนหายไปหมด

ทุกอย่างถูกย่อเหลือเพียงคำเดียว

AI

ผมไม่เคยปฏิเสธบทบาทของปัญญา
ประดิษฐ์ในงานชิ้นนี้

ตรงกันข้าม ผมกล่าวถึงและให้
เครดิต TEAM ACCD อย่างเปิดเผย

การร่วมมือกันนั้นมืออยู่จริง

แต่การร่วมมือกันไม่ได้หมายความว่า
ว่าเป็นผู้เขียนจะหายไป

บรรณาธิการมีมานานหลายศตวรรษ
นักวิจัยช่วยเหลือนักเขียน นัก
วิทยาศาสตร์ทำงานเป็นทีม ผู้นำและ
นักคิดถ่ายทอดความคิดด้วยการ
บอกให้ผู้อื่นจดบันทึก นักแปลนำ
ความคิดจากภาษาและวัฒนธรรม
หนึ่งไปถ่ายทอดในอีกภาษาและ
วัฒนธรรมหนึ่ง นักเขียนพูดคุยเรื่อง
ต้นฉบับกับผู้อื่น รับฟังคำวิจารณ์
แล้วนำกลับมาแก้ไข

เราไม่เคยสรุปโดยอัตโนมัติว่า เพียง
เพราะคนคนหนึ่งได้รับความช่วย

เหลือ จึงหมายความว่าเขาไม่มีอะไร
เป็นของตนเองที่จะพูด

แน่นอนว่า AI เปลี่ยนทั้งระดับและ
ความสามารถของความช่วยเหลือ
นั้นไปอย่างมาก

การปฏิเสธเรื่องนี้ก็คงไม่สมเหตุสม
ผล

AI สามารถเสนอแนวคิดได้

มันสามารถทำลายเหตุผลของผม

มันสามารถเสนอความเชื่อมโยงที่
ผมอาจไม่เคยนึกถึง

มันสามารถนำสิ่งที่ผมอธิบายได้ไม่
ชัดเจนมาช่วยทำให้ชัดเจนขึ้น

และบางครั้งมันสามารถบอกผมได้
ด้วยว่า

ผมผิด

ดีแล้ว

นั่นคือเหตุผลที่มันมีประโยชน์

แต่ไม่ได้หมายความว่า ทุกสิ่งทุก
อย่างที่เกิดขึ้นจากการร่วมมือกันนั้นจะ
กลายเป็นผลงานของเครื่องมือเพียง
ฝ่ายเดียว

ลองพิจารณาตัวอย่างที่ง่ายกว่านั้น
มาก

การทำจาปาตีต้องใช้ไม้ค้ำแข็งแป้ง

ไม้ค้ำแข็งแป้งมีบทบาท

การบอกว่ามันไม่มีส่วนเลยคงเป็น
เรื่องไร้เหตุผล

แต่ไม่มีใครมองจาปาตีที่วางอยู่บน
โต๊ะแล้วพูดว่า

“ว้าว ไม้คลึงแป้งอันนี้เก่งจริง ๆ”

มีคนทำแป้ง

มีคนตัดสินใจว่าส่วนผสมควรเป็น
อย่างไร

มีคนนวดแป้ง

มีคนคลึง ปรับรูปทรง นำไปปรุง คอย
ดูความร้อน และตัดสินใจว่าเมื่อไรจึง
สุกพอดี

ไม้คลึงแป้งมีความสำคัญ

คนที่ถือไม้ค้ำก็มีความสำคัญ
เช่นกัน

แน่นอนว่า AI ซับซ้อนและมีความ
สามารถมากกว่าไม้ค้ำเป็นอย่างมาก
มหาศาสตร์ มันสามารถมีส่วนร่วมใน
กระบวนการทางความคิดในแบบที่
เครื่องมือธรรมดาไม่สามารถทำได้

แต่คำถามพื้นฐานยังคงเหมือนเดิม

**คนคนนั้นทำอะไรกับเครื่องมือที่มีอยู่
ในมือ?**

คำถามนี้ไม่ได้ใช้เฉพาะกับการเขียน
หนังสือ

แพทย์ที่ใช้ระบบช่วยวินิจฉัยขั้นสูงไม่
ได้หยุดเป็นแพทย์เพียงเพราะใช้
เครื่องมือนั้น

วิศวกรที่ใช้ซอฟต์แวร์ที่ซับซ้อนไม่ได้
หยุดเป็นวิศวกร

เมื่อ AI ช่วยลดเวลาทำเอกสารของผู้
เชี่ยวชาญลงห้าชั่วโมง เราเรียกสิ่ง
นั้นว่า ประสิทธิภาพที่เพิ่มขึ้น

เราไม่ได้สรุปว่า ผู้เชี่ยวชาญคนนั้นจึง
ไม่มีส่วนร่วมในงานอีกต่อไป

แล้วเหตุใดกฎจึงต้องเปลี่ยนทันที
เมื่อเป็นงานทางความคิดหรืองาน
สร้างสรรค์?

คำถามสำคัญนั้นเรียบง่ายมาตลอด

ใคร?

ที่ไหน?

เมื่อไร?

ทำไม?

อย่างไร?

ใครกำลังใช้เครื่องมือนี้?

ควรใช้มันที่ไหน?

ควรใช้มันเมื่อไร?

ทำไมเราจึงเลือกใช้มัน?

และบางทีสิ่งที่สำคัญที่สุดคือ

เราใช้มันอย่างไร?

เทคโนโลยีไม่ได้ทำให้ความจำเป็น
ในการใช้วิจารณญาณหายไป

ในทางกลับกัน มันยังทำให้
วิจารณญาณมีความสำคัญมากขึ้น

ให้ค้อนแบบเดียวกันกับคนสองคน
พวกเขาจะไม่ได้สร้างบ้านแบบ
เดียวกัน

ให้กล้องแบบเดียวกันกับคนสองคน
พวกเขาจะไม่ได้ถ่ายภาพแบบ
เดียวกัน

ให้คนหลายล้านคนเข้าถึง
อินเทอร์เน็ต พวกเขา ก็ไม่ได้มีความรู้
เท่ากัน

และตอนนี้ ให้คนหลายล้านคนเข้าถึง
ปัญญาประดิษฐ์

พวกเขาก็จะไม่ได้สร้างผลงานแบบ
เดียวกัน

และนั่นนำไปสู่คำถามที่ตอนแรกเกิด
ขึ้นในใจผมจากความหงุดหงิด

แล้วทำไมไม่เป็นคุณ?

เมื่อได้ยินครั้งแรก คำถามนี้อาจฟัง
เหมือนการทำทนาย

หรืออาจฟังดูหยิ่งด้วยซ้ำ

แต่มันไม่จำเป็นต้องเป็นเช่นนั้น

หาก AI เพียงอย่างเดียวสามารถ
อธิบายความสำเร็จทั้งหมดได้ และ
เทคโนโลยีเดียวกันนี้มีให้คนหลาย
ล้านคนใช้

แล้วทำไมทุกคนจึงไม่ได้สร้าง
ผลลัพธ์แบบเดียวกัน?

เพราะการเข้าถึงเครื่องมือ กับการ
รู้จักใช้เครื่องมืออย่างมีประสิทธิภาพ
เป็นคนละเรื่องกัน

ดังนั้น ความหมายที่น่าสนใจกว่า
ของคำว่า

“แล้วทำไมไม่เป็นคุณ?”

จึงไม่ใช่คำถามหา

แต่มันคือคำเชิญ

AI อยู่ที่นี่แล้ว

มันทรงพลังอย่างยิ่ง

เรียนรู้ว่ามันทำอะไรได้

เรียนรู้ว่ามันทำอะไรไม่ได้

ตั้งคำถามกับมัน

แก้ไขมัน

ถกเถียงกับมัน

นำความรู้และประสบการณ์ของคุณ
เองเข้ามา

ปฏิเสธสิ่งที่ไม่สมเหตุสมผล

และหากมันเสนอเหตุผลที่ดีกว่า
ของคุณ ก็จงกล้าพอที่จะยอมรับ

นำความคิดของคุณมาวางบนโต๊ะ
แล้วจากนั้น

สร้างบางสิ่งขึ้นมา

อย่ารู้สึกละอายที่จะใช้เครื่องมือที่
ทรงพลัง เพียงเพราะคนรุ่นก่อนเรา
ไม่มีเครื่องมือนี้

ความก้าวหน้าของมนุษย์ไม่เคยเกิดขึ้นเช่นนั้น

แต่ในขณะเดียวกัน อย่ายก
วิจารณ์ญาณของตัวเองให้มัน เพียง
เพราะมันทรงพลัง

เครื่องมือควรช่วยขยายความคิด
ไม่ใช่ทำให้เราเลิกคิด

นี่คือหนึ่งในแนวคิดที่ปรากฏซ้ำแล้ว
ซ้ำอีกในหน้าต่าง ๆ ของหนังสือเล่ม
นี้

เครื่องมือมีความสำคัญ

แต่สิ่งที่สำคัญยิ่งกว่าคือ

ใครใช้มัน ใช้ที่ไหน ใช้เมื่อไร ใช้
ทำไม และใช้อย่างไร

จงยอมรับบทบาทของปัญญา
ประดิษฐ์

และจงยอมรับความพยายามของ
มนุษย์ด้วย

มีพื้นที่สำหรับทั้งสองอย่าง

และหากเครื่องมือใหม่นี้ที่น่าทึ่งนี้
สามารถช่วยให้คนธรรมดาคนหนึ่ง
ตรวจสอบความคิดของตัวเอง จัด
ระเบียบประสบการณ์ ทำทนาย
สมมติฐาน และสร้างบางสิ่งที่หาก
ไม่มีมันแล้วอาจไม่เคยเกิดขึ้นเลย

บางทีปฏิกริยาแรกของเราไม่ควร
เป็น

“อ้อ ก็ AI ไง”

บางทีคำถามแรกควรเป็น

“แล้วฉันจะใช้มันทำอะไรได้บ้าง?”

และท้ายที่สุด

แล้วทำไมไม่เป็นคุณ?

ก่อนเลือกโรงเรียน จงสร้าง อุปนิสัย

พ่อแม่จำนวนมากทุ่มเทอย่างมาก
เพื่อให้ลูกได้เข้าโรงเรียนดี ๆ ซึ่ง
ไม่ใช่เรื่องผิด แต่การศึกษาเป็นเพียง
ส่วนหนึ่งของชีวิต การสร้างเด็กคน
หนึ่งให้เติบโตขึ้นมาเป็นผู้ใหญ่ที่ดี
ต้องอาศัยมากกว่าแค่ผลการเรียน
หรือคะแนนสอบที่ยอดเยียม

คำแนะนำของผมนั้นเรียบง่ายมาก

สร้างอุปนิสัยและตัวตนของเขาก่อน

สอนให้เขาซื่อสัตย์ สอนว่าอย่ามอง
หาทางลัดในชีวิตตลอดเวลา สอนให้
เข้าใจว่าทุกการกระทำมีผลตามมา

และสอนว่าไม่ควรโกหก โกง หรือใช้
เล่ห์เหลี่ยมเพื่อให้ได้สิ่งที่ตัวเอง
ต้องการ

สิ่งเหล่านี้ไม่ควรเพิ่งมาเริ่มสอนตอน
อายุสิบสาม สิบหก หรือสิบเจ็ดปี เมื่อ
ทุกคนเริ่มกังวลเรื่องการสอบ คะแนน
และการเข้ามหาวิทยาลัย

เพราะเมื่อถึงตอนนั้น นิสัยหลาย
อย่างได้ก่อตัวขึ้นแล้ว

การสร้างอุปนิสัยต้องเริ่มตั้งแต่เด็ก

เด็กสังเกตทุกอย่าง และเรียนรู้เร็ว
กว่าที่ผู้ใหญ่คิดมาก

เขารู้ว่าขออะไรจากพ่อได้ ขออะไร
จากแม่ได้ ขออะไรจากปู่ย่าตายาย

ได้ และต้องทำอะไรจึงจะได้สิ่งที่
ตัวเองต้องการ

เพราะฉะนั้น ความสม่ำเสมอของพ่อ
แม่จึงสำคัญมาก

การร้องไห้ โวยวาย หรือเอาแต่ใจไม่
ควรกลายเป็นเครื่องมือในการต่อ
รอง

บางครั้งคำว่า “ไม่” ก็ต้อง
หมายความว่า “ไม่”

นี่ไม่ได้หมายความว่าเราไม่รักลูก

บางครั้ง ความหนักแน่นก็คือส่วน
หนึ่งของความรัก

ถ้าทุกครั้งที่ได้กร้อง โวยวาย หรือดื้อ
แล้วสุดท้ายได้สิ่งที่ต้องการ เด็กจะ

เรียนรู้ได้อย่างรวดเร็วว่าวิธีนี้ใช้ได้
ผล

จากคำขอหนึ่งครั้งจะกลายเป็นอีก
คำขอหนึ่ง

จากความต้องการจะกลายเป็นความ
คาดหวัง

และในที่สุด ความคาดหวังอาจกลายเป็น
ความรู้สึกว่า

“ฉันมีสิทธิที่จะต้องได้”

เด็กควรเรียนรู้ความจริงข้อสำคัญ
อย่างหนึ่งของชีวิตว่า

มีน้อยสิ่งมากในชีวิตที่เราจะได้รับ
เพียงเพราะเราอยากได้มัน

รางวัลต้องสร้างผลงานจึงจะได้รับ

ความไว้วางใจต้องสร้างขึ้นมา

สิทธิพิเศษต่าง ๆ ก็ต้องพิสูจน์ตัวเอง
จึงจะได้รับ

นี่คือชีวิตจริง

ความซื่อสัตย์ ระเบียบวินัย ความรับผิดชอบ และความเคารพ ไม่ได้เป็น
คุณค่าของศาสนาหรือวัฒนธรรมใด
วัฒนธรรมหนึ่ง

สิ่งเหล่านี้ไม่ใช่ของคริสต์ มุสลิม
ฮินดู หรือซิกข์โดยเฉพาะ

สิ่งเหล่านี้คือคุณค่าของความเป็น
มนุษย์

ศาสนาและวัฒนธรรมอาจช่วยวาง
กรอบให้เราอธิบายสิ่งเหล่านี้ได้ แต่

บทเรียนแรกของเด็กมาจากการมอง
ดูคนที่อยู่รอบตัวเขา

เพราะฉะนั้น พ่อแม่ต้องมีเวลาและมี
ส่วนร่วมในชีวิตของลูก

การอยู่เคียงข้างลูกไม่ได้หมายถึง
เพียงการซื้อของให้

โทรศัพท์เครื่องใหม่ รถคันใหม่
โรงเรียนราคาแพง หรือของขวัญชิ้น
ใหม่ ไม่สามารถทดแทนเวลาของพ่อแม่ได้

พ่อแม่จำนวนมากทำงานหนักมาก
และเชื่อด้วยความจริงใจว่าการมอบ
สิ่งดี ๆ ให้ลูกคือการแสดงความรัก

แต่สิ่งของไม่สามารถทดแทนการมี
ส่วนร่วมได้

เด็กต้องการเวลาของคุณ

ต้องการความสนใจของคุณ

ต้องการขอบเขตที่ชัดเจน

และที่สำคัญที่สุด เขาต้องการ
ตัวอย่างจากคุณ

เราไม่สามารถชดเชยการไม่อยู่กับ
ลูกด้วยการซื้อของที่ดีขึ้นหรือแพงขึ้น
ไปเรื่อย ๆ

สิ่งเหล่านี้ถูกสร้างขึ้นทีละเล็กทีละ
น้อย เหมือนการวางอิฐทีละก้อน

เด็กไม่ได้ตื่นขึ้นมาในเช้าวันหนึ่งตอน
เป็นวัยรุ่น แล้วจู่ ๆ ก็กลายเป็นคนมี
วินัย มีความรับผิดชอบ และซื่อสัตย์

หลายครั้งเราสามารถสัมผัสได้ถึง
ความแตกต่างระหว่างบ้านที่พ่อแม่มี
ส่วนร่วมอย่างจริงจัง กับบ้านที่ไม่มี
ผู้ใหญ่คอยให้แนวทางและวาง
ขอบเขตอย่างสม่ำเสมอ

ไม่ได้หมายความว่าครอบครัวจะต้อง
สมบูรณ์แบบ

พ่อแม่ก็ทำผิดได้

สามีภรรยาก็มีความเห็นไม่ตรงกันได้

ชีวิตย่อมมีช่วงเวลาที่ยากลำบาก

แต่เด็กต้องการความมั่นคง

ถ้าพ่อแม่มีปัญหากัน อย่าทำให้ลูก
กลายเป็นสนามรบของผู้ใหญ่

อย่าบังคับให้ลูกเลือกข้าง

อย่านำปัญหาของผู้ใหญ่ไปวางไว้บน
บ่าของเด็ก

พยายามสร้างสภาพแวดล้อมทาง
อารมณ์ที่ปลอดภัยและมั่นคงให้ลูก
มากที่สุดเท่าที่ทำได้

และอย่าจดบัญชีว่าคุณเสียสละอะไร
ให้ลูกไปบ้าง

“ฉันทำงานทั้งวันทั้งคืนเพื่อเธอ”

“ฉันเสียสละชีวิตทั้งหมดเพื่อเธอ”

“ฉันให้เธอมาทุกอย่างแล้ว ต่อไปเธอ
ต้องตอบแทนฉัน”

เด็กไม่ได้เป็นคนขอให้เกิดมาเพื่อทำ
ข้อตกลงเช่นนั้น

การเป็นพ่อแม่ไม่ใช่หน้าที่ที่รอเรียกเก็บ
ค่านีในอนาคต

ทำสิ่งที่ถูกต้องเพราะคุณเลือกที่จะรับ
ผิดชอบ ในฐานะพ่อแม่

หากวันหนึ่งลูกเติบโตขึ้นและดูแล
ตอบแทนคุณ นั่นเป็นสิ่งที่น่ายินดี

แต่ถึงแม้เขาจะไม่ได้ตอบแทนอย่างที่
คุณคาดหวัง คุณก็ควรสามารถพูด
กับตัวเองได้ว่า

ผมได้ทำหน้าที่ของผมแล้ว

ผมเลี้ยงลูกอย่างดีที่สุดตามความรู้
และความสามารถที่ผมมี

บัญชีของผมจบแล้ว

เมื่อลูกโตขึ้น การควบคุมโดยตรง
ของพ่อแม่ย่อมลดลงตามธรรมชาติ

เพื่อน โรงเรียน สังคม และในที่สุด
ชีวิตที่เป็นอิสระของเขาเอง จะเข้ามา
มีอิทธิพลมากขึ้น

นั่นยิ่งเป็นเหตุผลว่าทำไมเราต้องวาง
รากฐานให้มั่นคงตั้งแต่ก่อนที่
อิทธิพลจากภายนอกจะเข้ามามี
บทบาทมากขึ้น

ขอบเขตและอำนาจของพ่อแม่ใน
บ้านก็ควรชัดเจน

ในบ้านของผม กฎนั้นเรียบง่าย

ลูกสามารถสนุกกับชีวิต มีเพื่อน ออก
ไปข้างนอก และเรียนรู้โลกได้

แต่ต้องมีขอบเขต

แต่ละครอบครัวอาจมีกฎแตกต่างกัน

นั่นไม่ใช่ประเด็นสำคัญ

สิ่งสำคัญคือเด็กต้องรู้ว่าขอบเขตอยู่ตรงไหน ต้องรู้ว่าพ่อแม่พูดแล้วหมายความว่าตามนั้น และต้องรู้ด้วยว่าความรักไม่ได้หายไปเพียงเพราะคำตอบในบางครั้งคือคำว่า “ไม่”

ดังนั้น เมื่อลูกยังเล็ก อย่าเพ่งหมกมุ่นว่าในอนาคตเขาจะได้เข้าเรียนมหาวิทยาลัยไหน

สิ่งแรกคือทำให้เขาปลอดภัย

ให้เวลาของคุณกับเขา

สร้างอุปนิสัยของเขา

สอนความซื่อสัตย์

สอนระเบียบวินัย

สอนความรับผิดชอบ

สอนว่าอย่าโกหก อย่าโกง และอย่า
ใช้เล่ห์เหลี่ยมเพื่อให้ได้สิ่งที่ต้องการ

สอนให้เข้าใจว่าทุกการกระทำมีผล
ตามมา

และสอนให้เขาเห็นคุณค่าของความ
พยายาม เพราะสิ่งที่มีคุณค่าในชีวิต
ไม่ได้เกิดขึ้นมาจากอากาศ

แม้แต่สิ่งที่ดีเหมือนฟรี ก็มักมีต้นทุน
อยู่ที่ไหนสักแห่ง

สร้างรากฐานให้มั่นคงก่อน

เรื่อง โรงเรียนค่อยตามมาทีหลัง

