

# สารบัญ

## ส่วนที่หนึ่ง

### ทวงคืนความเสียหาย

<b>1</b>	<b>เรื่องไร้อาระของการไม่รู้สึกละเอียดที่เป็นโทษต่อชีวิต</b>	<b>13</b>
	• หลักการที่น่ายินดีแต่มีพิษภัย	17
	• พลังด้านบวกของอารมณ์ด้านลบ	23
<b>2</b>	<b>ทำไมความเสียหายถึงทำให้เราเป็นมนุษย์</b>	<b>29</b>
	• การเดินทางข้ามเวลาและการแต่งเรื่องราว	30
	• “องค์ประกอบที่ขาดไม่ได้ของประสบการณ์มนุษย์”	36
<b>3</b>	<b>อย่างน้อยและถ้าตอนนั้น</b>	<b>43</b>
	• ความปิติยินดีจากการพ่ายแพ้ และความเจ็บปวดจากชัยชนะ	47
	• เรื่องย้อนแย้งของความเจ็บปวด และความเจ็บปวดของเรื่องย้อนแย้ง	52
<b>4</b>	<b>ทำไมความเสียหายถึงทำให้เราดีขึ้น</b>	<b>57</b>
	• ประโยชน์สามประการของความเสียหาย	58
	• ความรู้สึกมีไว้เพื่ออะไร	69

## ส่วนที่สอง

# ตีแผ่ความเสียหาย

<b>5</b>	<b>ความเสียหายระดับผิวเผิน</b>	<b>79</b>
	• แท้จริงแล้วคนเราเสียหายเรื่องอะไร	84
	• โอบอ้อมสำรวจอีกสักครั้ง	88
<b>6</b>	<b>ความเสียหายหลักสี่ประเภท</b>	<b>93</b>
	• ความคล้ายคลึงและความแตกต่าง	96
	• โครงสร้างเชิงลึกของความเสียหาย	99
<b>7</b>	<b>ความเสียหายเรื่องการวางรากฐาน</b>	<b>103</b>
	• พลังดึงดูดและหลักเหตุผล	107
	• ความผิดพลาดในการอนุমানสาเหตุของรากฐาน	116
	• บทเรียนจากตึกถล่ม	118
<b>8</b>	<b>ความเสียหายเรื่องความกล้าหาญ</b>	<b>121</b>
	• กล้าแสดงความคิดเห็น	123
	• ลุกขึ้นมาทำอะไรสักอย่าง	126
	• รถไฟ เครื่องบิน และการบรรลุความสมบูรณ์ของชีวิต	134
<b>9</b>	<b>ความเสียหายเรื่องศีลธรรม</b>	<b>137</b>
	• ความหมายของความมีศีลธรรม	140
	• บทที่นำเสียหายห้าประการ	144
<b>10</b>	<b>ความเสียหายเรื่องสายสัมพันธ์</b>	<b>159</b>
	• ประตูที่ปิดตายและประตูที่เปิดกว้าง	162
	• ความแตกหักและความห่างเหิน	166
	• “ความสุขคือความรัก แค่นั้นเอง”	171

<b>11 โอกาสและภาระหน้าที่</b>	<b>179</b>
• สิ่งที่เราเป็นได้และสิ่งที่ควรจะเป็น	181
• ความฝันและหน้าที่	187

## ส่วนที่สาม

# ปรับเปลี่ยนความเสียหาย

<b>12 ลบล้างและคิดบวก</b>	<b>191</b>
• ขั้นตอนที่ 1 ลบล้างความผิดพลาด	194
• ขั้นตอนที่ 2 ใช้คำว่าอย่างน้อย	197
<b>13 การเปิดเผย ความเมตตา และระยะห่าง</b>	<b>201</b>
• ขั้นตอนที่ 1 การเปิดเผยตนเอง : หวนรำลึกและปลดปล่อย	202
• ขั้นตอนที่ 2 ความเมตตาต่อตนเอง : ทำให้เป็นเรื่องปกติและหักล้าง	207
• ขั้นตอนที่ 3 การเว้นระยะห่างจากตนเอง : วิเคราะห์และวางกลยุทธ์	213
<b>14 การคาดการณ์ความเสียหาย</b>	<b>227</b>
• ข้อดีของการคาดการณ์	229
• ข้อเสียของการคาดการณ์	234
• การปรับใช้ความเสียหายอย่างเหมาะสม	243

บทสรุป ความเสียหายและการโต้ตอบ	249
หมายเหตุ	255
ประวัติผู้เขียน	289

“ถึงแม้เราจะอยากใช้ชีวิตโดยปราศจากความเสียดาย  
และบางครั้งก็ยืนกรานด้วยความภาคภูมิใจว่า  
เราไม่รู้สึกเสียดายอะไร แต่นั่นคือสิ่งที่เป็นไปได้  
เพราะสุดท้ายเราก็เป็นมนุษย์ปุถุชน”

*เจมส์ บอลด์วิน ปี 1967*

ส่วนที่หนึ่ง

|

ทวงคืน

ความเสียหาย

# เรื่องไร้สาระของการไม่รู้สึกละอาย ที่เป็นโทษต่อชีวิต

วันที่ 24 ตุลาคม 1960 นักแต่งเพลงชื่อชาร์ลส์ ดุมมิงต์ มาถึงพาร์ตเมนต์  
สุดท้ายในกรุงปารีสของเอ็ดิต ปิยัฟ พร้อมความหวาดกลัวในใจและ  
บทเพลงในกระเป๋าเอกสาร ในตอนนั้นปิยัฟอาจได้ชื่อว่าเป็นผู้ให้ความ  
บันเทิงที่โด่งดังที่สุดในประเทศฝรั่งเศส และเป็นหนึ่งในนักร้องที่มีชื่อเสียง  
มากที่สุดในโลก ทว่าร่างกายของเธอค่อนข้างอ่อนแอ ถึงแม้จะมีอายุ  
เพียง 44 ปี แต่การติดยาเสพติด อุบัติเหตุ และการใช้ชีวิตอย่างยาก  
ลำบากก็สร้างความเสียหายต่อร่างกายของเธอ เธอมีน้ำหนักตัวน้อยกว่า  
45 กิโลกรัม สามเดือนก่อนหน้านั้นปิยัฟเข้าสู่ภาวะโคม่าเนื่องจากตับได้รับ  
ความเสียหาย

ถึงแม้รูปลักษณ์ภายนอกของเธอจะดูอ่อนแอ แต่เธอก็ขึ้นชื่อเรื่อง  
อารมณ์แปรปรวนและฉุนเฉียวง่าย เธอมองว่าดุมมิงต์และคู่มือที่มาด้วยกัน  
อย่างนักแต่งเนื้อร้องชื่อมิเชล โวแกร์ เป็นแค่ นักดนตรีชั้นรอง ก่อนหน้านั้น  
เลขานุการของเธอฝากข้อความทิ้งไว้เพื่อพยายามขอยกเลิกการนัดพบ  
ตอนแรกปิยัฟปฏิเสธที่จะพบชายสองคนนี้ ทำให้พวกเขาต้องรออย่างอึดอัด

ในห้องนั่งเล่นของเธอ แต่ก่อนที่เธอจะเข้านอน เธอก็ยอมปรากฏตัวออกมาพบพวกเขาโดยสวมชุดคลุมนอนสีน้ำเงิน

เธอบอกพวกเขาว่าจะฟังแค่เพลงเดียวเท่านั้น

ดูมมัตนั่งลงที่เปียโนของปีย์ฟ เขาเริ่มเล่นเพลงของตัวเองในสภาพเหงื่อแตกและประหม่า พลังเอ่ยเนื้อร้องที่ไวแกรีเป็นคนแต่งขึ้นอย่างแผ่วเบา<sup>1</sup>

*Non, rien de rien.*

*Non, je ne regrette rien.*

ไม่ ไม่เลยสักนิด

ไม่ ฉันไม่เสียใจเลยสักนิด

ปีย์ฟขอให้ดูมมัตเล่นเพลงนี้อีกครั้ง พลังตั้งข้อสงสัยออกมาดัง ๆ ว่าเขาเป็นคนแต่งเพลงนี้จริงหรือ เธอเรียกเพื่อนอีกสองสามคนที่บังเอิญมาเยี่ยมให้มาฟังเพลงนี้ด้วยกัน จากนั้นเธอก็เกณฑ์คนงานในบ้านมาร่วมฟังด้วย

หลายชั่วโมงผ่านไป มีคนเล่าว่าดูมมัตเล่นเพลงนี้ซ้ำแล้วซ้ำอีกมากกว่า 20 ครั้ง ปีย์ฟโทรศัพท์หาผู้อำนวยการของโอลิมเปียซึ่งเป็นสถานที่จัดคอนเสิร์ตชั้นนำในกรุงปารีส เขามาถึงก่อนรุ่งสางเพียงครึ่งเดียวเพื่อฟังผลงานชิ้นนี้

*Non, rien de rien.*

*Non, je ne regrette rien.*

*C'est payé, balayé, oublié.*

*Je me fous du passé.*

ไม่ ไม่เลยสักนิด

ไม่ ฉันไม่เสียใจเลยสักนิด

ชดใช้ไปแล้ว ผ่านไปแล้ว หลงลืมไปแล้ว

ฉันไม่สนใจอดีตเลยสักนิด

ไม่กี่สัปดาห์ต่อมาป้ายพร้อมเพลงที่มีความยาว 2 นาที 19 วินาที ออกรายการโทรทัศน์ของฝรั่งเศส ในเดือนธันวาคมเมื่อเธอแสดงเพลงนี้เป็นเพลงสุดท้ายปิดฉากคอนเสิร์ตอันน่าประทับใจที่ช่วยกอบกู้โอลิมเปียจากความย่อยยับทางการเงิน เธอถูกเรียกให้ออกมาหน้าเวทีหลังม่านปิดถึง 22 ครั้ง เมื่อถึงสิ้นปีถัดมาแฟน ๆ ได้ซื้อแผ่นเสียงเพลง “Je ne regrette rien (ฉันไม่เสียใจเลยสักนิด)” ของเธอมากกว่าหนึ่งล้านชุด ซึ่งยกระดับสถานะของเธอจากนักร้องหญิงกลายเป็นนักร้องระดับตำนานสามปีต่อมาป้ายก็เสียชีวิต

6 ชั่วโมงอาทิตย์อันหนาวเหน็บในเดือนกุมภาพันธ์ปี 2016 แอมเบอร์ เซส ตื่นขึ้นมาในอพาร์ทเมนต์ของเธอในเมืองแคลการีซึ่งอยู่ทางฝั่งตะวันตกของประเทศแคนาดา แฟนหนุ่มของเธอในตอนนั้น (และปัจจุบันคือสามี) ไปทำธุระนอกเมือง เธอจึงออกไปเที่ยวกับเพื่อนผู้หญิงกลุ่มหนึ่งในคืนก่อนหน้า และมีเพื่อนสองสามคนกลับมาอนค้ำที่ห้องของเธอด้วย ระหว่างที่เพื่อน ๆ กำลังพูดคุยกันพลางดีมีมิโซซา เซสก็เกิดครีမ်ครีမ်ใจระคนเบื่อหน่ายและพูดขึ้นมาว่า “วันนี้เราไปสักกันเถอะ!” พวกเขาจึงก้าวขึ้นรถแล้วขับไปที่ร้านจ๊ิกเกอร์ส แทตทู แอนด์ บอดี เพียร์สซิง บนทางหลวงหมายเลข 1 ศิลปินประจำร้านลงหมึกคำสองคำบนผิวหนังของเซส รอยสักที่เซสได้มาในวันนั้นแทบจะเหมือนกับรอยสักที่มิเรลลา แบตทิสตา ตัดสินใจสักก่อนหน้านั้นห้าปีในสถานที่ห่างไกลออกไปเกือบ 4,000 กิโลเมตร แบตทิสตาเติบโตในประเทศบราซิล และย้ายไปอยู่ที่เมือง



พิลาดิเลเชียตอนช่วงอายุ 20 ต้น ๆ เพื่อเข้าเรียนมหาวิทยาลัย เธอเพิลิตเพิลินกับเมืองที่ย้ายมาอยู่ ขณะเรียนหนังสือเธอได้งานทำที่สำนักงานบัญชีแห่งหนึ่งในท้องถิ่น เธอมีเพื่อนฝูงมากมาย และถึงขั้นคบหาดูใจระยะยาวกับผู้ชายพิลาดิเลเชียคนหนึ่งอีกด้วย ทั้งสองดูน่าจะลงเอยด้วยการแต่งงานกัน แต่หลังจากคบหากันได้ห้าปี เธอกับแฟนหนุ่มก็เลิกรักกันไป ดังนั้น หลังจากย้ายมาอยู่อเมริกาได้เก้าปีและมองหาสิ่งที่เธอเรียกว่า “ปุมเริ่มต้นใหม่” เธอจึงย้ายกลับไปบราซิล ไม่มีสัปดาห์ก่อนเดินทางกลับ เธอไปสักคำสองคำไว้ที่หลังใบหูด้านขวา

แบตทิสตาไม่รู้เลยว่าน้องชายของเธอชื่อเจอร์มานโน เตเลส ก็ได้รอยสักที่เกือบจะเหมือนกันเมื่อปีก่อน เตเลสเริ่มหลงใหลในรถจักรยานยนต์ตั้งแต่ยังเด็ก ส่วนพ่อแม่ซึ่งเป็นแพทย์ที่ห่วงใยในความปลอดภัยของเขา ไม่ได้เห็นชอบหรือสนับสนุนในเรื่องนี้ ถึงอย่างนั้นเขาก็เรียนรู้ทุกอย่างที่สามารถทำได้เกี่ยวกับรถจักรยานยนต์ เก็บเงินของตัวเองที่ละน้อย และในที่สุดก็ซื้อรถซุซูกิมอเตอร์คัน เขาจักรดคันนี้มาก แต่แล้วบ่ายวันหนึ่งขณะที่เขาขี่รถจักรยานยนต์อยู่บนทางหลวงใกล้กับเมืองฟอร์ตาเลซาซึ่งเป็นเมืองบ้านเกิดของเขาในบราซิล เขาก็ถูกรถอีกคันพุ่งชนด้านข้างจนได้รับบาดเจ็บที่ขาซ้าย ซึ่งทำให้เขาขี่รถได้น้อยลงในอนาคต หลังจากนั้นไม่นานเขาก็ไปสักรูปรถจักรยานยนต์ตรงใต้หัวเข่าของเขาข้างที่ได้รับบาดเจ็บ ข้าง ๆ รูปนั้นก็มีคำสองคำที่เขียนด้วยตัวอักษรโค้งลากยาวไปตามแนวแผลเป็นของเขา

รอยสักที่เตเลสได้มาในวันนั้นแทบจะเหมือนกับรอยสักที่บรูโนซานโตส ได้มาในกรุงลิซบอน ประเทศโปรตุเกสเมื่อปี 2013 ซานโตสเป็นผู้บริหารฝ่ายทรัพยากรบุคคลซึ่งไม่รู้จักเซส แบตทิสตา หรือเตเลสด้วยความคับข้องใจเรื่องงาน เขาจึงเดินออกจากสำนักงานบ่ายวันหนึ่งและตรงดิ่งไปยังร้านสัก ก่อนจะกลับออกมาพร้อมกับวลีสามพยางค์ที่ประทับอยู่บนปลายแขนข้างขวาของเขา

คนสี่คนอาศัยอยู่ในสามทวิป แต่กลับมีรอยสักเป็นคำสองคำ เหมือนกัน นั่นคือ

NO REGRETS (ไม่เสียดาย)

## หลักการที่น่ายินดีแต่มีพิชภัย

ความเชื่อบางอย่างดำเนินไปอย่างเงียบ ๆ รวากับดนตรีประกอบที่ตั้งคลอ อยู่เบื้องหลัง แต่ความเชื่อบางอย่างก็เป็นเหมือนบทเพลงอันก้องกังวานที่ กำหนดวิถีชีวิต และแทบไม่มีความเชื่อใดเปล่งเสียงออกมาดังกว่าคำสอน ที่บอกว่าความเสียดายเป็นเรื่องโง่เขลา ทำให้เราเสียเวลาและบ่อนทำลาย สวัสดิภาพของเรา แนวคิดนี้เติบโตอย่างรวดเร็วจากทุกซอกมุมของวัฒนธรรม “จงลืมอดีตที่ผ่านมา ไขว่คว้าอนาคต” “หลีกเลี่ยงความขมขื่น ลืมรส ความหอมหวาน” ชีวิตที่ดีควรพุ่งเป้าไปที่ทิศทางเดียว (ไปข้างหน้า) และ ตั้งอยู่บนชั่ววอมณที่ที่ไม่เปลี่ยนแปลง (อารมณ์ด้านบวก) ความเสียดาย ครอบคลุมทั้งสองเรื่องนี้ มันคือการมองย้อนไปข้างหลังและอารมณ์ที่ไม่น่า ฟังพอใจ เปรียบได้กับพิษในกระแสดเลือดแห่งความสุข

ด้วยเหตุนี้ จึงแทบไม่ใช่เรื่องน่าแปลกใจที่เพลงของบียัฟยังคงเป็น มาตรฐานไปทั่วโลก และเป็นมาตรฐานสำหรับนักดนตรีคนอื่น ๆ ศิลปิน มากมายเคยอัดเพลงชื่อ “No Regrets” ไล่ตั้งแต่ตำนานเพลงแจ๊สอย่าง เอลลา ฟิตซ์เจอรัลด์ นักร้องเพลงป๊อปชื่อดังชาวอังกฤษอย่างร็อบบี้ วิลเลียมส์ วงดนตรีแนวเค้านอย่างสตีฟ ไวลีย์ แอนด์ เดอะ มามู เพลย์- บอยส์ นักร้องเพลงบลูส์ชาวอเมริกันอย่างทอม รัช ผู้ได้รับการแต่งตั้ง เข้าสู่หอเกียรติยศดนตรีคันทรีอย่างเอ็มไมล์ แฮร์ริส ไปจนถึงแร็ปเปอร์ อย่างเอ็มมีเน็ม แปรนตร์รถยนต์หรู ซ็อกโกแลตแท่ง และบริษัทประกันภัย ล้วนสนับสนุนแนวคิดนี้โดยใช้คำว่า “Je ne regrette rien (ฉันไม่เสียใจ เลยสักนิด)” ของบียัฟในโฆษณาทางโทรทัศน์ของพวกเขา<sup>2</sup>

และจะมีอะไรแสดงถึงการยึดมั่นต่อระบบความเชื่อนี้ได้อย่างยิ่งใหญ่  
ไปกว่าการสลักมันบนบนแขน ตัวอย่างเช่น บรูโน ซานโตส ซึ่งจารึกความ  
เชื่อนี้เป็นตัวอักษรพิมพ์เล็กสีดำตรงระหว่างข้อศอกและข้อมือบนบนแขนขวา  
ของเขา

ถ้าอวัยวะเป็นอหิมิกบนร่างกายของคนหลายพันคนยังทำให้คุณ  
เชื่อไม่ได้ ลองฟังผู้มีอิทธิพลสองคนแห่งวัฒนธรรมอเมริกันที่แตกต่างกัน  
ทั้งเพศ ศาสนา และแนวคิดทางการเมือง แต่กลับเห็นพ้องต้องกันใน  
หลักความเชื่อนี้ดูก็ได้ครับ “ไม่มีที่ว่างให้กับความเสียหาย” คือคำแนะนำ  
ของผู้บุกเบิกการคิดบวกอย่างสาธุคุณ ดร.นอร์แมน วินเซนต์ พีล  
ผู้หล่อหลอมศาสนาคริสต์ในศตวรรษที่ 20 และให้คำปรึกษาแกริชาร์ด  
นิกสัน กับโดนัลด์ ทรัมป์ “อย่าเสียเวลาไปกับ...ความเสียหาย” คือ  
คำแนะนำของผู้พิพากษาอาวุโส เบเดอร์ กินส์เบิร์ก ผู้หญิงคนที่สองที่ได้เป็น  
ผู้พิพากษาศาลสูงสุดของสหรัฐอเมริกา เธอนับถือศาสนายิวและในช่วง  
บั้นปลายชีวิตก็ได้รับสถานะเป็นเทพีในหมู่ชาวอเมริกันฝ่ายเสรีนิยม<sup>3</sup>

หรือจะลองฟังคำพูดของคนดังที่คุณชอบก็ได้ “ฉันไม่เชื่อเรื่อง  
ความเสียหาย” แองเจลินา โจลี กล่าว “ผมไม่เชื่อเรื่องความเสียหาย”  
บ็อบ ดีแลน กล่าว “ผมไม่เชื่อเรื่องความเสียหาย” จอห์น ทราโวลตา  
กล่าว รวมถึงดาราข้ามเพศอย่างลาเวิร์น ค็อกซ์ ผู้เชี่ยวชาญด้านการ  
สร้างแรงบันดาลใจที่เดินลุยไฟอย่างโทนี ร็อบบินส์ และสแลชมือกีตาร์  
ของวงดนตรีร็อกกันส์ แอนด์ โรสเซส<sup>4</sup> แต่ถ้าคุณยังไม่เชื่อก็ลองไปดูหนังสือ  
ประมาณครึ่งหนึ่งของหมวดพัฒนาตนเองในร้านหนังสือแถวบ้านคุณ  
หอสมุดรัฐสภาอเมริกามีหนังสือชื่อ *No Regrets* มากกว่า 50 เล่มเลย  
ทีเดียว<sup>5</sup>

แนวคิดต่อต้านความเสียหายฝังรากลึกอยู่ในบทเพลง ประทับออยู่  
บนผิวหนัง และถูกนำมาใช้โดยผู้คนที่เฉลียวฉลาด มั่นชัดแจ้งในตัวเอง  
มากเสียจนมักจะได้รับการยืนยันมากกว่าถูกโต้แย้ง เราจะเชื่อเชิญ  
ความเจ็บปวดเข้ามาในชีวิตทำไมในเมื่อสามารถหลีกเลี่ยงมันได้ เราจะ

เรียกเมฆฝนมาทำไม่ในเมื่อสามารถอบแสงแดดแห่งการคิดบวกได้ เราจะเสียใจกับสิ่งที่ทำเมื่อวานนี้ไปทำไมในเมื่อเราสามารถฝันถึงความเป็นไปได้ อันไร้ขีดจำกัดของวันพรุ่งนี้ได้

โลกทัศน์แบบนี้ดูสมเหตุสมผล มันดูเหมือนจะถูกต้องและให้ความรู้สึกน่าเชื่อถือ แต่มันมีจุดบกพร่องอย่างหนึ่งที่ไม่ใช่เรื่องเล็กน้อยเลย

เพราะมันผิดอย่างมหันต์

สิ่งที่กลุ่มต่อต้านความเสียหายเสนอไม่ใช่พิมพ์เขียวสำหรับชีวิตที่ดีหรือครบ สิ่งที่พวกเขาเสนอเป็น...(ขอโทษที่ต้องใช้คำคำนี้ แต่มันเป็นคำที่เลือกสรรมาอย่างรอบคอบแล้ว)...เป็นเรื่องโกหกทั้งเพ

ความเสียหายไม่ได้อันตรายหรือเป็นเรื่องผิดปกติ มันไม่ใช่การเบี่ยงเบนออกจากเส้นทางมั่นคงที่มุ่งหน้าสู่ความสุข ความเสียหายมีประโยชน์และเป็นสากล ทั้งยังเป็นส่วนสำคัญของการเป็นมนุษย์ ความเสียหายยังเป็นสิ่งที่มีค่าอีกด้วย มันให้ความกระจ่าง ให้ความรู้แก่เรา หากเราเสียหายอย่างถูกวิธี มันก็ไม่จำเป็นต้องจุดเราให้ตกต่ำ กลับกันมันสามารถยกระดับเราให้สูงขึ้นได้

และนั่นไม่ใช่ฝันกลางวันอันแสนหวาน หรือความทะเยอทะยานอันท่วมท้นที่ถูกปรุงแต่งเพื่อทำให้เรารู้สึกอบอุ่นและคิดว่าตัวเองได้รับการดูแลในโลกที่แสนเย็นชาและโหดร้าย นั่นคือสิ่งที่นักวิทยาศาสตร์สรุปไว้ในงานวิจัยที่เริ่มต้นขึ้นเมื่อกว่าครึ่งศตวรรษก่อน

นี่คือหนังสือเกี่ยวกับความเสียหาย หรือความรู้สึกแย่ ๆ ที่ว่า ปัจจุบันน่าจะดีกว่านี้และอนาคตน่าจะสดใสกว่านี้ถ้าในอดีตคุณไม่ได้เลือกผิด ตัดสินใจพลาด หรือทำเรื่องโง่เขลาบางอย่างไป ในเนื้อหาสิบสามบทถัดไป ผมหวังว่าคุณจะมองความเสียหายในแง่มุมที่สดใสและถูกต้องมากขึ้น รวมถึงเรียนรู้ที่จะนำพลังแห่งการเปลี่ยนแปลงของมันมาทำสิ่งดี ๆ ได้

๒ เราไม่ควรสงสัยความจริงใจของคนที่บอกว่าพวกเขาไม่รู้รู้สึกเสียดายหรือเสียใจ แต่เราควรคิดว่าพวกเขาเป็นนักแสดงที่กำลังสวมบทบาทหนึ่งอยู่ แล้วยังสวมบทบาทนั้นบ่อยและลึกซึ้งจนพวกเขาเริ่มเชื่อว่าบทบาทนั้นเป็นเรื่องจริง การหลอกตัวเองในทางจิตวิทยาแบบนี้พบเห็นได้บ่อยครั้ง บางครั้งมันอาจกลายเป็นประโยชน์ด้วยซ้ำ แต่กรณีที่เกิดขึ้นบ่อยกว่าคือการแสดงนั้นกลายเป็นสิ่งที่ขัดขวางคนเราจากการทำเรื่องยาก ๆ ที่ก่อให้เกิดความอึดอ้อมใจอย่างแท้จริง

ลองพิจารณานักร้องผู้ช้ำของออย่งปียัพดูก็ได้ครับ เธออ้างว่า (หรือที่จริงคือปาวประกาศว่า) เธอไม่รู้รู้สึกเสียดาย แต่การทบทวนเวลา 47 ปีของเธอบนโลกนี้อย่างคร่าว ๆ เผยให้เห็นชีวิตที่จมอยู่กับโศกนาฏกรรมและความยากลำบาก ตอนอายุ 17 ปีเธอคลอดลูกคนหนึ่งที่เราทอดทิ้งให้คนอื่นดูแลและเสียชีวิตก่อนจะอายุครบ 3 ขวบ เธอไม่รู้รู้สึกเสียใจกับความตายของเด็กคนนั้นสักแวบหนึ่งเลยหรือ เธอใช้ชีวิตช่วงหนึ่งของวัยผู้ใหญ่ไปกับการติดเหล้าและมอร์ฟิน เธอไม่รู้รู้สึกเสียดายที่อาการเสพติดขัดขวางพรสวรรค์ของเธอบ้างเลยหรือ เธอใช้ชีวิตส่วนตัวที่บรรยายแบบถนอมน้ำใจได้ว่าเป็นป่วน ซึ่งรวมถึงชีวิตแต่งงานที่พังพินาศ การเสียชีวิตของคนรัก และหนี้สินที่เธอก่อให้เกิดสามีสองแบกรับ เธอไม่รู้รู้สึกเสียใจกับการตัดสินใจเรื่องความรักของตัวเองบ้างสักครั้งเลยหรือ คงเป็นเรื่องยากที่เราจะนึกภาพปียัพนอนรอความตายอยู่บนเตียงและเฉลิมฉลองการตัดสินใจของตัวเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อการตัดสินใจหลายครั้งทำให้เธอต้องมานอนรอความตายก่อนเวลาอันควรหลายสิบปี

หรือจะพิจารณาคคนมากมายที่ไปสักดูก็ได้ ลองพูดคุยกับพวกเขาสักเล็กน้อย แล้วคุณก็จะเห็นได้อย่างชัดเจนว่าสิ่งที่พวกเขาแสดงออกมาภายนอกว่า “ไม่เสียดาย” นั้นแตกต่างจากสิ่งที่พวกเขาารู้สึกอยู่ภายในตัวอย่างเช่น มิเรลลา เบตทิสตา ทุ่มเทเวลาหลายปีให้กับความสัมพันธ์แบบจริงจัง เมื่อความสัมพันธ์นั้นพังทลายลง เธอรู้สึกแย่มาก และถ้าเธอมีโอกาสดูแล้ว เธอก็คงจะตัดสินใจแตกต่างจากเดิม นั่นคือความ

เสียชีวิตครับ แต่เธอก็ยังยอมรับว่าตัวเองตัดสินใจอย่างไม่เหมาะสมและ  
เรียนรู้อะไรจากการตัดสินใจเหล่านั้น เธอบอกผมว่า “การตัดสินใจทุกครั้ง  
นำฉันมายังจุดที่ฉันอยู่ตอนนี้ และทำให้ฉันเป็นตัวฉันเอง” นั่นคือข้อดี  
ของความเสียหาย แบบที่สตาไม่ได้ลบความเสียหายออกจากชีวิตของเธอ  
(เพราะคำนี้ถูกจารึกไว้อย่างถาวรบนร่างกายของเธออยู่แล้ว) และเธอ  
ก็ไม่จำเป็นต้องด้อยค่ามันด้วย เธอแค่ใช้ประโยชน์จากมันอย่างเหมาะสม

ตอนที่เรายกกันผ่านโปรแกรมซูมในคำวันหนึ่ง แอมเบอร์ เซส  
ในวัย 35 ปีบอกผมว่า “ชีวิตมีจุดพลิกผันมากมายที่คุณอาจตัดสินใจไม่ได้”  
หนึ่งในนั้นคือการแต่งงานครั้งแรกของเธอ ตอนอายุ 25 ปีเธอแต่งงาน  
กับผู้ชายคนหนึ่งที่ “มีปัญหามากมาย” ชีวิตคู่ของเธอมักไม่มีความสุข  
และเต็มไปด้วยความวุ่นวาย อยู่มาวันหนึ่งสามีของเธอก็หายตัวไป  
โดยไม่บอกกล่าว “เขาขึ้นเครื่องบินและจากไป...ฉันไม่รู้ว่าเขาอยู่ที่ไหน  
เป็นเวลาสองสัปดาห์” เมื่อเขาโทรศัพท์มาหาในที่สุด เขาก็บอกเธอว่า  
“ผมไม่ได้รักคุณแล้ว ผมจะไม่กลับบ้าน” ชีวิตแต่งงานของเธอสิ้นสุดลง  
ในพริบตา ถ้าเซสมีโอกาสแก้ตัวอีกครั้ง เธอจะแต่งงานกับผู้ชายคนนี้  
หรือไม่ ไม่มีทางครับ แต่การตัดสินใจที่เลวร้ายครั้งนั้นเป็นตัวผลักดันให้  
เธอออกเดินทางไปสู่ชีวิตแต่งงานที่มีความสุขในวันนี้

รอยสักของเซสยังล้อเลียนความเปราะบางของแนวคิดที่ว่าด้วย  
ความไม่เสียหาย รอยสักของเธอไม่ได้เขียนว่า “No Regrets” แต่เขียน  
ว่า “No Ragrets” โดยจงใจสะกดคำที่สองผิด เธอเลือกสักลายนี้เพื่อ  
เป็นเกียรติต่อภาพยนตร์เรื่อง *We're the Millers* ซึ่งเป็นภาพยนตร์แนวตลก  
ในปี 2013 ที่ไม่ได้มีอะไรน่าจดจำนัก โดยเจสัน ชูเคดิส รับบทเป็น  
เดวิด คลาร์ก พ่อค้ากัญชารายย่อยที่ถูกบีบให้สร้างครอบครัวกำมะลอ  
(โดยมีภรรยาและลูกวัยรุ่นสองคน) เพื่อทำงานใช้นี้ให้พ่อค้ารายใหญ่  
ในฉากหนึ่งเดวิดพบกับสก็อตตี้ พี. เด็กหนุ่มท่าทางไม่น่าไว้ใจที่ซีร็อก  
จักรยานยนต์มารับ “ลูกสาว” ของเดวิดไปออกเดท

สก็อตตี พี. สวมเสื้อกล้ามสีเขียวซอมกที่เผยให้เห็นรอยสักหลายจุด รวมถึงรอยสักที่พาดยาวไปตามกระดูกไหปลาร้าของเขาซึ่งเขียนด้วยตัวอักษรพิมพ์ใหญ่ว่า No Ragrets เดวิดเรียกให้นางนั่งคุยกันสั้น ๆ บทสนทนาเริ่มต้นด้วยการไล่ดูรอยสักของสก็อตตี พี. และนำไปสู่การพูดคุยต่อไป

**เดวิด**

*(ใช้ไปที่รอยสัก "No Ragrets")*

รอยสักตรงนั้นคืออะไรหรอ

**สก็อตตี พี.**

อ้อ นี่นะหรอ คติประจำใจของผมเอง ไม่เสียตาย

**เดวิด**

*(แสดงท่าทีสงสัย)*

น่าสนใจนะ นายไม่มีเรื่องที่เสียตายเลยหรอ

**สก็อตตี พี.**

ไม่มีครับ...

**เดวิด**

แบบว่า...ไม่มีแม้แต่ตัวอักษรเดียวเลยหรอ

**สก็อตตี พี.**

ไม่มีครับ ผมคิดไม่ออกเลย

ถ้าสก็อตตี พี. เคยรู้สึกลังเลเกี่ยวกับถ้อยคำที่พาดอยู่รอบคอของตัวเอง เขาก็ไม่ใช่แค่คนเดียวที่คิดแบบนั้น ประมาณหนึ่งในห้าของคนทั่วไปสัก (โดยอาจรวมถึงคนที่สักคำว่า “No Regrets”) รู้สึกเสียใจกับการตัดสินใจของตัวเองในท้ายที่สุด นั่นคือเหตุผลที่ทำให้ธุรกิจลรอยสักเป็นอุตสาหกรรมที่มีมูลค่า 100 ล้านดอลลาร์ต่อปีในสหรัฐอเมริกาเพียงประเทศเดียว<sup>6</sup> แต่เซสไม่ได้รู้สึกเสียใจกับรอยสักของตัวเอง สาเหตุอาจเป็นเพราะคนส่วนใหญ่จะไม่มีวันได้เห็นมัน ในวันอาทิตย์ที่อากาศหนาวในเมืองแคลการีเมื่อปี 2016 เธอเลือกที่จะสักบนบั้นท้ายของตัวเอง

## พลังด้านบวกของอารมณ์ด้านลบ

ในช่วงต้นทศวรรษที่ 1950 แฮร์รี มาร์โควิตซ์ นักศึกษาบัณฑิตวิทยาลัย สาขาเศรษฐศาสตร์ของมหาวิทยาลัยชิคาโกคิดค้นแนวคิดซึ่งดูเป็นเรื่องพื้นฐานมากในปัจจุบัน แต่ในสมัยนั้นมันนำไปสู่การปฏิวัติวงการจนทำให้เขาได้รับรางวัลโนเบล<sup>7</sup> แนวคิดอันยิ่งใหญ่ของมาร์โควิตซ์กลายเป็นที่รู้จักในชื่อ “ทฤษฎีพอร์ตการลงทุนสมัยใหม่ (modern portfolio theory)” ถ้าจะให้ผมสรุปแบบง่าย ๆ แนวคิดของเขาก็คือหลักคณิตศาสตร์ที่อยู่เบื้องหลังสำนวนที่ว่า “อย่าเก็บไข่ทั้งหมดใส่ในตะกร้าใบเดียว”

ก่อนที่มาร์โควิตซ์จะเสนอแนวคิดนี้ นักลงทุนจำนวนมากเชื่อว่าเส้นทางสู่ความร่ำรวยคือการลงทุนในหุ้นที่มีศักยภาพสูงแค่หนึ่งหรือสองตัว เพราะมักจะมีหุ้นแค่ไม่กี่ตัวที่ให้ผลตอบแทนมหาศาล ถ้าเลือกหุ้นตัวเก่งเหล่านั้นคุณก็จะได้กำไรมหาศาล ภายใต้กลยุทธ์นี้ คุณอาจลงเอยด้วยการเลือกหุ้นมากมายที่ไม่ได้เรื่อง แต่การลงทุนก็มีความเสี่ยงแบบนี้แหละ ทว่ามาร์โควิตซ์แสดงให้เห็นว่าแทนที่จะทำตามสูตรนี้ นักลงทุนสามารถลดความเสี่ยงและยังคงสร้างผลกำไรที่ดีได้ด้วยการกระจายความเสี่ยง



โดยลงทุนในหุ้นหลายตัว ไม่ใช่แค่ตัวเดียว รวมถึงกระจายการเดิมพัน ไปสู่อุตสาหกรรมหลากหลายประเภท นักลงทุนจะไม่ได้กำไรก้อนโตจาก หุ้นทุกตัวที่เลือก แต่เมื่อเวลาผ่านไปพวกเขาจะทำเงินได้มากขึ้นโดยมีความเสี่ยงน้อยลงอย่างมาก ถ้าคุณเอาเงินออมไปลงทุนในกองทุนรวมดัชนี หรือกองทุนรวมอีทีเอฟ ทฤษฎีพอร์ตการลงทุนสมัยใหม่คือเหตุผลว่าทำไม คุณถึงทำแบบนี้

ถึงแม้แนวคิดของมาร์โควิตซ์จะทรงพลัง แต่เราก็มักจะละเลย การนำตรรกะนี้ไปใช้กับส่วนอื่น ๆ ของชีวิต ตัวอย่างเช่น มนุษย์มีสิ่งที่ เปรียบได้กับพอร์ตการลงทุน อารมณ์บางส่วนเป็นอารมณ์ด้านบวก เช่น ความรัก ความภาคภูมิใจ และความรู้สึกที่ อารมณ์อีกส่วนหนึ่งเป็น อารมณ์ด้านลบ เช่น ความโศกเศร้า ความคับข้องใจ หรือความ ละอายใจ โดยทั่วไปแล้ว เรามักจะตีค่าอารมณ์ประเภทหนึ่งสูงเกินไปและ ตีค่าอารมณ์อีกประเภทต่ำเกินไป เราเติมพอร์ตของตัวเองด้วยอารมณ์ ด้านบวกและเทขายอารมณ์ด้านลบทิ้งไปตามคำแนะนำของคนอื่นและ สัญชาตญาณของเราเอง แต่การละทิ้งอารมณ์ด้านลบและสะสมอารมณ์ ด้านบวกถือเป็นความเข้าใจผิดมากพอ ๆ กับแนวทางการลงทุนที่มีมาก่อน ทฤษฎีพอร์ตการลงทุนสมัยใหม่

แน่นอนว่าอารมณ์ด้านบวกคือสิ่งที่จำเป็น เราจะหลงทางเมื่อ ปราศจากอารมณ์เหล่านี้ การมองในมุมที่สดใส คิดในแง่ดี และค้นหา แสงสว่างในความมืดมิดถือเป็นสิ่งสำคัญ การมองโลกในแง่ดีมีความสัมพันธ์ กับสุขภาพร่างกายที่ดีขึ้น อารมณ์ต่าง ๆ อย่างความปีติยินดี ความรู้สึก ชอบคุณ และความหวังช่วยส่งเสริมความเป็นอยู่ที่ดีของเราอย่างมี นัยสำคัญ<sup>๑</sup> เราต้องการอารมณ์ด้านบวกมากมายในพอร์ตของเรา มัน ควรจะมีจำนวนมากกว่าอารมณ์ด้านลบ<sup>๒</sup> แต่การที่เราลงทุนทางอารมณ์ โดยให้น้ำหนักแก่อารมณ์ด้านบวกมากเกินไปก็มีอันตรายเช่นกัน ความ ไม่สมดุลอาจขัดขวางการเรียนรู้ ปิดกั้นการเติบโต และจำกัดศักยภาพ ของเรา

นั่นเป็นเพราะอารมณ์ด้านลบก็มีความสำคัญเช่นกัน มันช่วยให้เราอยู่รอด ความกลัวผลักดันให้เราหนีออกจากอาคารที่กำลังลุกไหม้และทำให้เราเดินอย่างระมัดระวังเพื่อหลีกเลี่ยง ความขะเขวข่งปกป้องเราจากยาพิษและทำให้เราถอยหนีจากพฤติกรรมที่ไม่ดี ความโกรธทำให้เราตื่นตัวต่อภัยคุกคามและการช่วยจากคนอื่น ทั้งยังทำให้สำนึกผิดชอบชั่วดีของเราเฉียบแหลมมากขึ้น แน่ใจว่าอารมณ์ด้านลบที่มากเกินไปย่อมบั่นทอนกำลังใจเรา แต่ถ้าน้อยเกินไปก็เป็นอันตรายเช่นกัน<sup>10</sup> ถ้าเราขาดความสามารถที่จะรู้สึกแยะอย่างเป็นระบบเป็นครั้งคราว หนึ่งส่วนก็อาจเอาเปรียบเราครั้งแล้วครั้งเล่า งูอาจฝังเขี้ยวลงบนขาของเรา และคุณกับผม (รวมถึงเหล่าพี่น้องที่ยืนตัวตรงบนสองขาและมีสมองใหญ่ของเรา) คงไม่ได้มาอยู่ที่นั่นวันนี้

และเมื่อเรารวบรวมอารมณ์ด้านลบทั้งหมดแล้วนำมาเรียงกัน โดยให้ความโศกเศร้าอยู่ติดกับความรู้สึกเหยียดหยามที่อยู่ถัดจากความรู้สึกผิด คุณจะสังเกตเห็นอารมณ์หนึ่งที่แพร่หลายและทรงพลังมากที่สุด นั่นคือ ความเสียตาย

จุดประสงค์ของหนังสือเล่มนี้คือการทวงคืนความเสียตายในฐานะอารมณ์ที่ขาดไม่ได้ และเพื่อแสดงให้คุณเห็นวิธีใช้จุดแข็งมากมายของอารมณ์นี้ในการตัดสินใจให้ดีขึ้น ทำผลงานได้ดีขึ้นทั้งที่โรงเรียนและที่ทำงาน อีกทั้งนำความหมายที่ยิ่งใหญ่กว่ามาสู่ชีวิตของคุณ

ผมจะเริ่มต้นด้วยโครงการทวงคืนความเสียตาย ในเนื้อหาส่วนที่หนึ่งซึ่งประกอบด้วยบทนี้และอีกสามบทถัดไป ผมจะแสดงให้เห็นว่าทำไมความเสียตายถึงมีความสำคัญ การวิเคราะห์ส่วนใหญ่ในเรื่องนี้ใช้ประโยชน์จากองค์ความรู้ที่เพิ่มพูนมากขึ้นตลอดหลายทศวรรษที่ผ่านมา นักเศรษฐศาสตร์และนักทฤษฎีเกมซึ่งทำงานอยู่ภายใต้เงามืดของสงครามเย็นเริ่มศึกษาหัวข้อนี้ในช่วงทศวรรษที่ 1950 ซึ่งเป็นช่วงที่การทำลายล้างโลกด้วยระเบิดนิวเคลียร์ถือเป็นภาระกระทำที่น่าเสียใจอย่างถึงที่สุด หลังจากนั้นไม่นานนักจิตวิทยาที่ชอบคิดนอกกรอบสองสามคน ซึ่งรวมถึงคนที่