

“ลด  
โละ ละ”  
คืออะไร

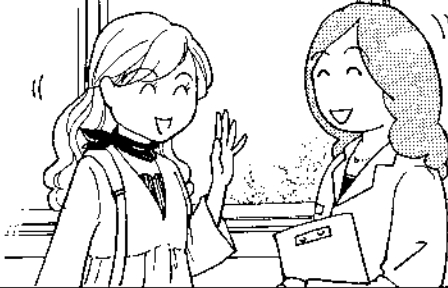
# ลด โละ ละ

ฉันได้ยื่นคำคำนี้  
ครั้งแรกเมื่อ  
ปี ค.ศ. 2008...

จากทะเลมะจิง  
เพื่อนร่วมงาน  
ที่เจอกัน  
ไม่บ่อย

สวัสดีค่ะ  
ทะเลมะจิง

สวัสดีค่ะ  
%จิง



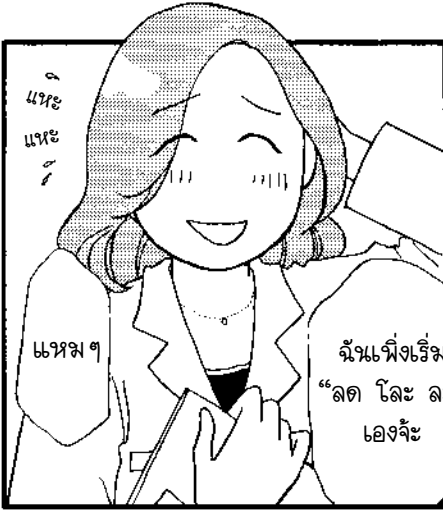
ต้องทำอะไร  
ดี ๆ แง่เลย  
จ้าว

ดูอารมณ์ได้



อ้อ  
จริง ๆ เหม





แหวะ  
แหวะ

แหวะหม ๆ

ฉันเพิ่งเริ่ม  
“ลด โละ ละ”  
เองจ๊ะ



ลด โละ ละ!  
โละ

มันคืออะไร



ตะกี้  
ว่าไงนะ

อ้อ มันคือ  
“การฝึก  
ลด โละ ละ” จะ  
วิธีนี้ทำให้รอบตัวฉัน  
ปลอดภัยไปร้ง

ลด  
โละ  
ละ...

จะ  
มันดีมาก  
เลยนะ



ทะมะจังแล้วว่า  
“กำลังทำ  
ความสะอาด  
ครั้งใหญ่”

“เริ่มจัด  
ระเบียบ  
ข้าวของ”

ฉันแค่  
ฟังผ่าน ๆ

อ้อ ๆ ๆ

ต้อง  
ทำ  
อะไร  
ต่อ  
นะ...



ฉันเกลียด  
คำว่า  
“จัดระเบียบ  
ข้าวของ”  
ที่สุด

แค่เห็นคำว่า  
“เทคนิค  
การจัดเก็บ”  
“วิธีจัดบ้าน”  
ก็เซ็งละ

หนังสือขายดี

จัดบ้าน  
ขั้นเทพ

วิธี  
จัดระเบียบ  
ที่คนทำได้

สุดยอด  
วิธีจัดบ้าน

ห้อง  
เก็บ

ฉันเฉย ๆ  
กับฟังก์  
จัดระเบียบ  
ที่เขียน  
หนังสือ

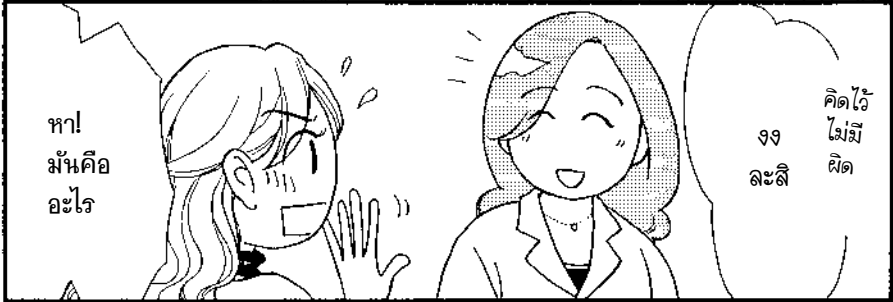


ห้องต้องรกนิด ๆ สิ  
ถึงจะดูเป็นห้อง

ฉันว่า  
ยังงั้นนะ

# ลด โละ ละ

จึงเป็นเรื่อง  
ที่ไม่ชวนอิน  
เลย!



ฮา!  
มันคือ  
อะไร

คิดไว้  
ไม่มี  
ผิด  
งง  
ละสิ



เป็นวิธีจัดการ  
ข้าวของที่เรา  
ไม่ต้องการ  
และไม่ควรมี

เอ  
ให้ทิ้ง  
เหร่อ

ใช่จ้า  
แต่ไม่ใช่  
แค่ทิ้ง...



เพิ่งไปฟังสัมมนา  
เรื่อง “ลด โละ ละ”  
มา ไม่รู้จะอธิบาย  
ยังไงดี...

สัมมนา!

ถึงกับ  
เสียใจ  
เรื่อง  
ทิ้งของ!



ฉันต้อง  
ลองละ

มันลึกซึ้งกว่า  
เรื่องทั้งหมดนะ

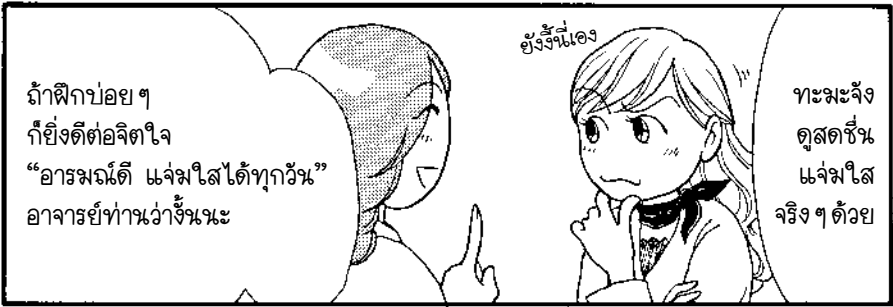
หึหึ หึหึ

คุณยะมะชิตะ  
ฮิโตะโกะ  
ผู้บุกเบิกคำว่า  
“ลต โละ ละ”  
บอกความหมาย  
ไว้ว่า

ประยุกต์  
มาจาก  
หลักธรรม  
เลย

1. “ลต” คือ ไม่เพิ่ม  
ของที่ไม่จำเป็น
2. “โละ” คือ ทิ้งของ  
ที่ไม่จำเป็น
3. “ละ” คือ ตัดใจจาก  
ของที่ยังเก็บไว้

แบบนี่  
แหละ



ถ้าฝึกบ่อย ๆ  
ก็ยิ่งดีต่อจิตใจ  
“อารมณ์ดี แจ่มใสได้ทุกวัน”  
อาจารย์ท่านว่าจริงนะ

ยังงั้นเอง

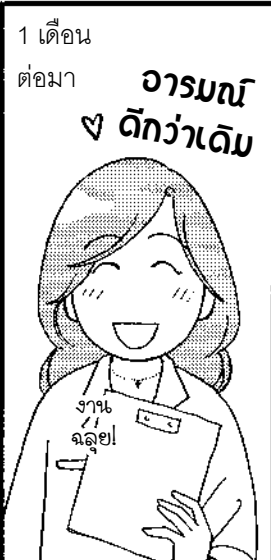
หะมะจิง  
อูสตซึน  
แจ่มใส  
จริงๆ ด้วย



แหมม ๆ  
ฉันยังฝึก  
ทิ้งของ  
ชิ้น “โละ”  
อยู่เลย

หะทาง  
อีกไกล  
เลยละ

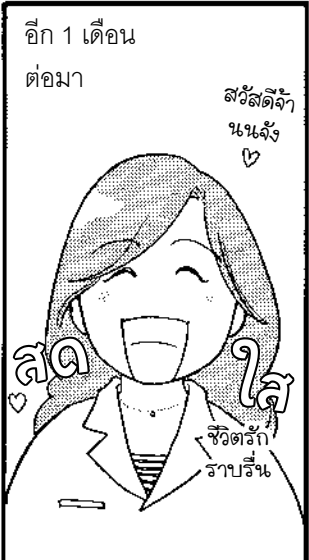
อารมณ์  
ดีจ้



1 เดือน  
ต่อมา

อารมณ์  
♥ ดีกว่าเดิม

งาน  
จลย!



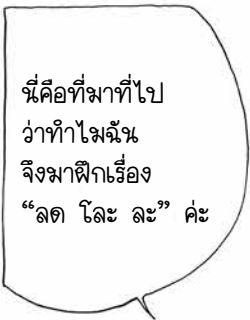
อีก 1 เดือน  
ต่อมา

สวัสดิ์จ้า  
นั่นจ้  
♥

ลต

โละ

ชีวิตรัก  
สบาย



# ทักทาย

"ลด โละ ละ" ในญี่ปุ่นใช้ว่า "ตันชะริ (断捨離 dan-sha-ri)" เป็นคำที่ทำทนายและส่งผลต่อจิตใจมากเหมือนกันค่ะ

"ลด โละ ละ" เป็นคำที่คิดค้นโดยคุณยะมะชิตะ ฮิเดะโกะ อาจารย์ด้านการจัดระเบียบบ้าน ประยุกต์มาจากหลักธรรมในพระพุทธศาสนาเรื่องการปล่อยวาง ไม่ยึดติด การตัดสิ่งรบกวนจิตใจ (กิเลส) ที่ทำให้ใจเราไม่นิ่ง สั่นคลอน อ่อนไหว ซึ่งมีอยู่รอบตัว เพื่อให้เราใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุขและสงบ

พระท่านว่าถ้าฝึกตัดกิเลสได้ก็ย่อมพ้นทุกข์

อย่างไรก็ตาม การปล่อยวางและตัดกิเลสในใจเราเป็นเรื่องที่ทำได้ยาก ดังนั้นเราจึงควรเริ่มจากการปล่อยวางสิ่งที่มองเห็นและจับต้องได้อย่างพวกข้าวของในบ้านกันก่อนเถอะค่ะ เริ่มที่ตัวเราเองนั้นง่ายที่สุด มาเผชิญหน้ากับข้าวของรอบตัว แล้วบอกมีเวลาสิ่งของไร้ประโยชน์ที่ไม่ค่อยจุดประกายความสุขให้แก่เราหรือเราไม่ค่อยชื่นใจกับมัน...น่าจะดีกว่านะคะ

“ลด โละ ละ” นำมาใช้กับการจัดบ้านได้ด้วย!  
โดยสรุปแล้ว “การลด โละ ละ” หมายถึง  
“ปฏิบัติการเพื่อให้หลุดพ้น  
จากความหลงใหลและฝังใจ” นั่นเอง



แต่เป้าหมายของ "การลด โละ ละ" ในหนังสือเล่มนี้ไม่ได้อยู่ที่การทิ้งข้าวของเท่านั้นหรอกค่ะ

เป้าหมายที่แท้จริงก็คือ เราต้องลดจำนวนสิ่งของลงจนได้อยู่ท่ามกลางสิ่งของที่ชอบ ก็จะทำให้ใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข พุดง่าย ๆ นี่คือ "การทำให้ตัวเองมีความสุข" และ "เป็นตัวของตัวเองได้อย่างเต็มที่" ค่ะ

เหนือสิ่งอื่นใด สิ่งสำคัญที่สุดก็คือระหว่างที่ทำ "การลด โละ ละ" นั้น ต้องฝึกใช้สายตาพิจารณาคัดเลือกสิ่งของที่เหมาะสมต่อชีวิตตัวเองจริง ๆ ได้อย่างเฉียบคมและทันทีทันใดให้ได้ค่ะ ฉันขอเรียกว่า "ตาไวเลือกเฟ้นสิ่งที่ใช่"

"ตาไวเลือกเฟ้นสิ่งที่ใช่" เป็นการฝึกเรื่องความสัมพันธ์ของเรา กับข้าวของ จริง ๆ แล้วเรื่องนี้นำไปปรับใช้กับชีวิตประจำวันเรื่องอื่น ๆ ได้ด้วย ละคะ อย่างความสัมพันธ์กับคนหรือกับงาน เราถามตัวเองก่อนก็ได้ว่า "เอ ตอนนี้...เราจำเป็นต้องทำงานชิ้นนี้ก่อนอีกชิ้นหรือไม่" หรือ "เมื่อก่อน คนคนนี้เคยสำคัญต่อเรา แต่ตอนนี้ดูเหมือนจะห่างเหินกันมากเกินไป เราไม่จำเป็นต้องมีเขาแล้วใช่ไหม" เป็นต้น

เมื่อทบทวนได้ว่าที่ผ่านมามีตัวเองขาดสติเรื่องใดบ้าง เราก็จะเริ่มมองเห็นบางสิ่งบางอย่างในชีวิตที่ไม่เคยสังเกต มีวิสัยทัศน์กว้างขึ้น และมีพลังในการเลือกสรรสิ่งที่ทำให้ตัวเองมีความสุขมากขึ้นด้วย

สำหรับฉัน เมื่อลุยปฏิบัติการ "ลด โละ ละ" แล้วก็พบว่า เดิมทีฉันมีแค่แบกข้าวของต่างๆ ไว้จนกลายเป็นภาระอันหนักหนาสาหัสของชีวิต แต่ตอนนี้ "การลด โละ ละ" ทำให้ข้าวของรอบตัวลดลงไปมาก ชีวิตก็เลยคลายกังวลมากขึ้น เบาสบายขึ้นด้วย

เมื่อชีวิตเบาสบายขึ้น การใช้ชีวิตก็ง่ายขึ้น และยอมทำให้เรามีนิสัย "ตาไวเลือกเฟ้นสิ่งที่ไม่ใช่" ที่รวดเร็วขึ้นตามไปด้วย

**"ยิ่งทิ้งยิ่งได้" จริงๆ ค่ะ**

ชีวิตคุณจะเกิดการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นแน่เมื่อได้อ่านหนังสือ 2 เล่มนี้ทั้งตอน "ยิ่งทิ้งยิ่งได้" และ "เลือกทิ้งเลือกเก็บ" มาลุยปฏิบัติการพลิกชีวิตเป็น "นักลด โละ ละ" กันเถอะค่ะ

**คะวะบะตะ โนะบุโกะ**

เจ้าของเรื่องและที่ปรึกษา

ฉายา "ทูตแห่งการลด โละ ละ"






# สารบัญ

## Chapter 01

เอาชนะ "ความรู้สึกทิ้งไม่ลง".....017


โลหะความคิด "สิ่งของก็มีชีวิตจิตใจ" ออกไปซะ

 อย่ามัวแต่คิดว่า "ข้าวของก็มีชีวิตจิตใจ".....026

## Chapter 02

เริ่มปฏิบัติการ "ลด โละ ละ" ในวันสิ้นปี!.....029


อย่าเสียเวลาลงวนกับการพิจารณาข้าวของ

 10 เหตุผลที่คนไม่ยอมทิ้งข้าวของ.....046

## Chapter 03

ปีใหม่แล้วก็ต้อง "ลด โละ ละ" ต่อไป.....051

เราเท่านั้นที่รู้ว่าสิ่งที่สำคัญที่สุดของเราคืออะไร

 สิ่งดีๆ จะเข้ามาทันทีเมื่อมี "ที่ว่าง".....060



Chapter  
04

"ลด โละ ละ" คัดผู้รอดชีวิตและผู้จากไป.....063

คืนชีวิตให้สิ่งที่เคยมองข้าม


 เคลียร์บ้านแบบลด โละ ละ

เป็นการค้นหาสมบัติ.....072

Chapter  
05

ตายเมื่อไรก็พร้อม.....075


สร้างห้องที่ไม่ต้องอายุใคร

 ใช้ชีวิตอย่างมั่นใจในตัวเอง.....085

Chapter  
06

ฝึก "ลด โละ ละ" กับตู้หนังสือ.....089

วิธีเข้าใจความสับสนในตัวเอง

 อย่ายึดติดการครอบครองสิ่งของ.....101

Chapter  
07

สายสัมพันธ์ดี ๆ หวนคืน.....105


การลด โละ ละช่วยให้สิ่งสำคัญกลับคืนมา



Chapter  
08

การลด โละ ละแบบ "ปันกัน".....114


รู้จักการแบ่งปันและการส่งต่อข้าวของ

 ปล่อยวางข้าวของด้วย "การส่งต่อ".....126

Chapter  
09

นั่นไง ควรจะทิ้งได้แล้วนะ.....129


มีสติกับข้าวของเก่าๆ ก้นหน้อย

 สร้างภาพลักษณ์ที่ถูกต้องให้ตัวเอง.....139

Chapter  
10

เคลียร์ของแบบ "ลด โละ ละ" แล้วได้อะไร.....141


ชัดเจนกับสิ่งที่ตัวเองต้องการจริงๆ


 ของสะสมจริงๆ หรือของซื้อมาเก็บกันแน่.....158

Chapter  
11

ชีวิตดีขึ้น 10 ด้านจากการลด โละ ละ.....163

ความสุขสดใสคืนมาอีกครั้ง

 หลังลด โละ ละ แล้วมักจะเกิดสิ่งอัศจรรย์.....183

 เป็นตัวของตัวเองที่สมบูรณ์แบบยิ่งขึ้น

ด้วยการลด โละ ละ.....186



# แนะนำพลพรรค

## นักลัด โละ ละ

(ตัวละครเอก)

หนน/หนจิ้ง

(คะวะปะตะ โนะบุโกะ)

นักจิตบำบัด "ชุดแห่งการ  
ลัด โละ ละ" ซึ่งจุดประกาย  
ใครๆ จนมีนักลัด โละ ละ  
เพิ่มขึ้นมากในญี่ปุ่น

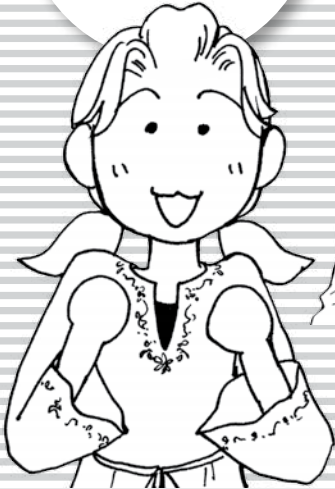


จุง

(ซูซูกิ จุงโกะ)

นักวาดการ์ตูน

คุณแม่เป็นนักลัด โละ ละ  
มือโปร เธอก็เช่นกัน



ยะมะซึตะ

ฮิโตะโกะ

นักจัดระเบียบข้าวของ  
"ต้นตำรับการลัด โละ ละ"  
อาจารย์ของหนน



ทะมะจิ้ง

เพื่อนร่วมงานของหนน  
ผู้แนะนำให้หนนรู้จัก  
การลัด โละ ละ



โอยะมะจิ้ง

บรรณาธิการหนังสือ  
เล่มนี้ อยากรู้แพนจิ้ง  
เริ่มลัด โละ ละ



มาดาม

ผู้เชี่ยวชาญเรื่อง  
ลัด โละ ละ ที่หาตัว  
จับยาก



เอาชนะ “ความรู้สึกที่งมงาย”  
ไล่ความคิด “สิ่งของก็มีชีวิตจิตใจ” ออกไปซะ

จะหมดปี  
แล้ว

ที่อะชะบุ-จูบัง  
วันนี้ไม่ค่อยมี  
นักท่องเที่ยว  
เลย

มีแต่ชาวเมือง  
มาซื้อของปีใหม่  
กันคึกคัก

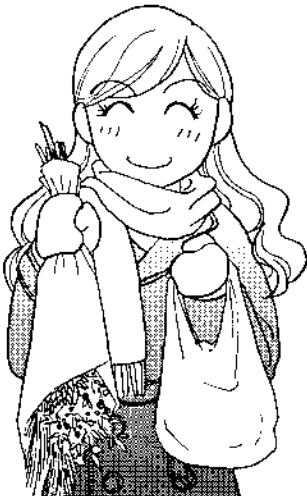
ฉันก็ต้องซื้อ  
โมจิกับดอกไม้

เพื่อต้อนรับปีใหม่  
เหมือนกัน

นั่นเป็น  
แค่สิ่งที่  
อยากทำค่ะ

เพราะฉันมี  
“สิ่งที่ต้องทำ”  
ในวันนี้แล้ว

นั่นคือ  
ปฏิบัติภารกิจ  
**ลด ละ**  
**ละ**







เฮ้อ...  
เหนื่อยจัง...

ปัง

อย่างห้องนี้  
ชั้นก็เก็บ  
แล้วนะ  
แต่...



ถึงเข้าที่  
แต่ก็ยุ่ง  
เปรี๊ยะ  
ตุ๊กตารัก  
เก็บ  
เสื้อผ้า



ใต้โซฟา  
ตำรับตำรา  
นับไม่ถ้วน  
แผ่น  
บันทึก



เต็ม  
แออัด  
ของจุจก  
ประต้ามิ



เราตั้งใจ  
ทำของไม่ลง  
เหวี่ยงเหวี่ย

แหมม  
ก็มีมัยยั้ง  
ใช้ไต่  
นี่เภา

เสียดาย  
ไต่  
อวอวอว  
นัยม

หมัม  
หมัม



ห้องพักในเจ็อง  
ก็คับแคบ  
ที่เก็บของมีน้อย

ยังใจ  
ก็ไม่พอ

ป๊ง



จัดเก็บ  
ชะงะชอย  
เภาจะตี

ซื้อตุ้มเสื้อผ้า  
แบบบพิเศษ  
มาแล้ว!



แต่  
ว่า...

ก่อนลุย  
ลต โละ ละ  
หมัจต้อง  
เลือกเพ่งเะ

เลือก  
“ของที่ต้อง  
ใช้ประจำ”  
ไว้

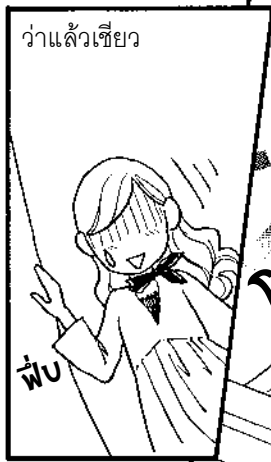
ไม่ใช้  
“ของที่  
อาจได้ใช้”  
เะ

เอ๋

✓  
ของ  
ที่  
ต้อง  
ใช้  
ประจำ



✗  
ของ  
ที่  
อาจ  
ได้  
ใช้



ว่าแล้วเชียว

พับ

โครม

แหงงใจ  
ใช้เลย!





ห้องฉัน  
กลายเป็น  
ห้องเก็บขยะแล้ว!

อึ้งว๊วว



ปล่อยไว้ไม่ได้!  
ต้องรีบกำจัด  
ให้เร็วที่สุด!!

อย่า  
ทิ้ง  
นะ

ข้า  
เสีย  
ตาย

ต้องเอาขยะ  
เจ้าปีศาจ  
จอม  
เสียดาย!

ดูขยะ  
45 ลิตร



ใจแล้ว

“การลด  
โลละ ละ”  
ต้องอาศัย  
ความ  
เด็ดเดี่ยว

จงทำตาม  
“กฎเหล็กการ  
ลด โลละ ละ”  
อย่างเคร่งครัด  
นะจ๊ะ

เจ้าคะ



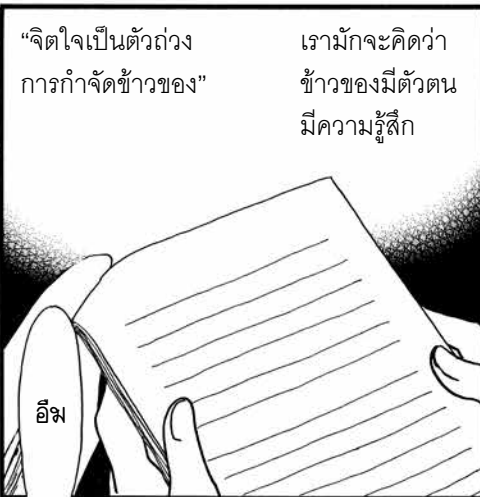
พื๊พ  
พื๊พ

เอ๊ะ

อึ้ง

“จิตใจเป็นตัวถ่วง  
การกำจัดข้าวของ”

เรามักจะคิดว่า  
ข้าวของมีตัวตน  
มีความรู้สึก



อึ้ง



นี่ไง  
ไชเลย

กุญแจ  
สำคัญ  
นั่นคือ

ปีศาจ  
จอม  
เสียดาย

“ถ้าเอาใจข้าวของมาใส่ใจเรา”

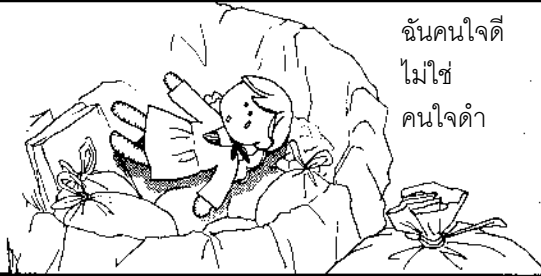
- “ถ้าถูกทิ้งบ้างฉันคงจะเสียใจ”
- “ถ้าเราไม่ชอบก็ไม่ควรทำกับใคร”
- “ถ้าฉันไม่ทิ้งดีกว่า”
- “ก็ฉันเป็นคนดีนี่นา”



สมเหตุ  
สมผล  
เพราะ



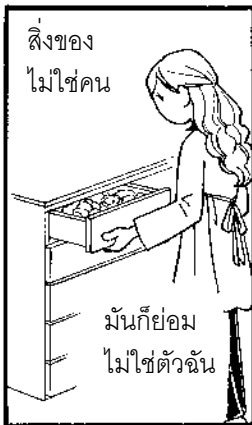
เพราะฉันเอง  
ก็ไม่อยาก  
ถูกทิ้ง



ฉันคนใจดี  
ไม่ใช่  
คนใจดำ

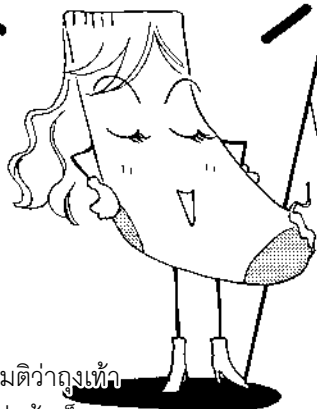
ต้องรักษา  
ความดีไว้  
ยิ่งจ้ะแหละ

# แต่...ลองมาคิดดูอีกที...



ลองทำขาด ๆ  
นี่ก็ไม่ใช่ตัวฉัน





สมมติว่าถุงเท้า  
ที่ใส่แล้วเย็นสบาย  
ข้างนี้เป็นตัวเรา



แอฟเจิ้น  
ต้องกลับมา  
อีกแอฟ  
ถ้าซึกส์รีจ

แอฟเจิ้น  
หายไปในไหน  
ก็ไม่รู้สิ

ถ้าจัดตู้  
คราวหน้า  
ต้องเจอแอฟ ๆ

กลุ่มสาว  
สี่สิบอ๊อป  
ที่ซึล ๆ

และถุงเท้า  
สีสวยแต่ไร้คู่  
อีกหลายข้าง

เป็นกลุ่ม  
เพื่อนสาว  
ของเรา



ทุกคน  
ได้รับการดูแล  
ดีอยู่ไหม

ถึงจะไม่ถูกทิ้ง  
แต่ได้รับความเอ็นดู  
อยู่ตลอดไหม



สบายใจ  
ได้จะ  
จริงไหมทั้ง  
พวกเธอ  
หรือ

กัมม



ขอให้อยู่ในเงนี้  
อย่างสงบเสงี่ยม  
นะจ๊ะ

อาจจะ  
ฝูงเกาะหัด  
ขึ้นเราหว่าน  
หรือบางทีก็  
อาจจะถูกฉีกฉีก

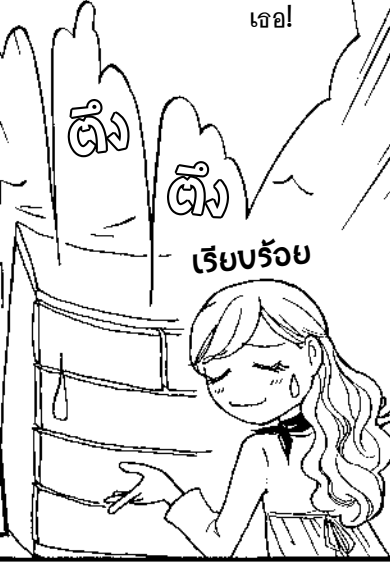
ไม่!

อย่า!  
ถ้าทำ  
อย่างนั้น  
พวกเรา  
จะ  
สาปส่ง  
เธอ!



แต่  
ฉันไม่ทิ้ง  
พวกเธอ  
แน่ ๆ

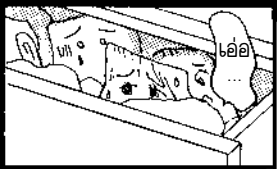
พวกเธอคง  
สมปรารถนา



ดัง

ดัง

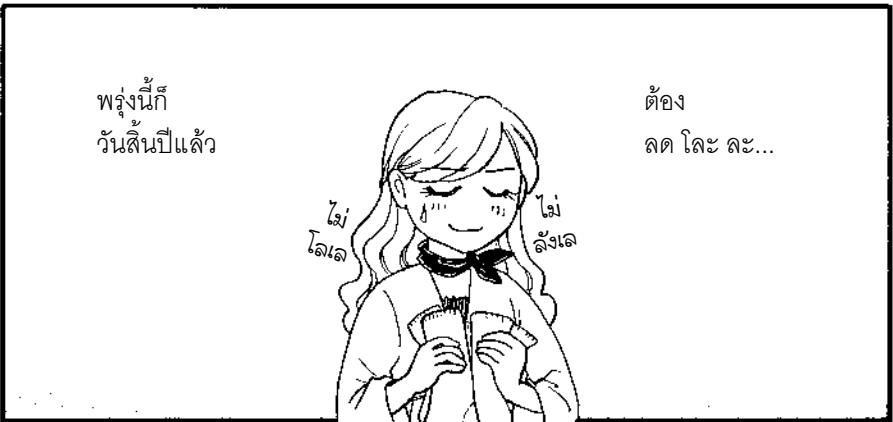
เรียบร้อย



เออ



ปัง



พุงนี้ก็  
วันสิ้นปีแล้ว

ต้อง  
ลด โละ ละ...

ไม่  
โละ

ไม่  
ลั้งเล



## อย่ามัวแต่คิดว่า “ข้าวของก็มีชีวิตจิตใจ”

คนที่เก็บของไว้มากเกินความจำเป็นมีแนวโน้มจะคิดว่าข้าวของมีตัวตน มีความรู้สึก ถ้าอย่างนั้น...

"สิ่งของมีชีวิตจิตใจเหมือนเรานั้นแหละ"

"สิ่งของไม่ได้มีชีวิตจิตใจเหมือนเราหรอก"

คิดแบบไหนจะเป็นผลดีต่อชีวิตของเรากันแน่

ถ้าลองกันตามจริงจากสิ่งที่เห็น สิ่งของก็เป็นเพียงวัตถุ ไร้ชีวิต สมควรแล้วหรือที่เราจะใส่ชีวิต จิตวิญญาณ หรือความเป็นตัวตนให้กับข้าวของเหล่านั้น เพียงเพื่อแสดงให้เห็นว่ามันมีคุณค่าและความสำคัญ

แม้แต่ของที่ได้อะไรอยู่เรื่อยๆ จากร้านค้าอย่างช้อนส้อมพลาสติก หนังสือ ฯลฯ ซึ่งไม่จำเป็นต้องเก็บ หรือของขวัญจากคนที่ไม่สนิทซึ่งไม่ต้องเก็บไว้เป็นที่ระลึกก็ได้ เพราะบางครั้งฝ่ายที่ให้ก็อาจจำไม่ได้ด้วยซ้ำว่าเคยให้อะไรกับใครไปบ้าง...ฝากไปคิดดูนะคะ

สรุปก็คือ เราไม่ควรคิดว่าข้าวของมีชีวิตจิตใจ จึงไม่จำเป็นต้องเก็บรักษาทุกสิ่งทุกอย่างไว้นั่นเอง



ถึงแม้ว่าเราจะใส่ความมีชีวิตให้กับข้าวของเพื่อให้มันมีคุณค่าสำคัญพอที่เราจะเก็บรักษามันไว้ แต่ถ้าปกติของชิ้นนั้นเราไม่ได้ใช้ มันก็กลายเป็นของไร้ประโยชน์อยู่ดี การได้อยู่ร่วมกับของสำคัญหรือคนสำคัญจริงๆ เป็นทางลัดสู่ความสุขนะค่ะ

การแยกแยะ "ของที่ต้องทิ้ง" และ "ของที่ต้องเก็บ" ถ้าทำตามหลักเกณฑ์ต่อไปนี้ คุณก็จะไม่ลังเลใจตอนเคลียร์ห้องหับอีกเลยคะ

### A. นี่ละ “ของที่ต้องทิ้ง”

- ของที่เคยใช้ เคยมีประโยชน์ แต่ตอนนี้ไม่ได้ใช้แล้ว
- ของที่คิดว่าอาจได้ใช้สักวัน
- ของที่ไม่เหมาะที่เราจะเก็บไว้
- ของที่เห็นหรือหยิบจับแล้วรู้สึกไม่ดี



## B. นี้ละ “ของที่ต้องเก็บ”

- ของที่ใช้เป็นประจำหรือมีประโยชน์
- ของที่เหมาะสมหากเราจะเก็บไว้
- ของที่เห็นหรือหยิบจับแล้วรู้สึกดี

ถ้ารอบตัวเรามีข้าวของในหัวข้อ A อยู่เป็นส่วนใหญ่ แสดงว่าเราดำเนินชีวิตในแบบที่มีสิ่งของเป็นศูนย์กลาง แต่ถ้าเรามีข้าวของในหัวข้อ B อยู่เป็นส่วนใหญ่ แสดงว่าเราดำเนินชีวิตในแบบที่ยึดตัวเราเป็นศูนย์กลาง

อย่างไรก็ตาม ควรจดจำไว้เสมอว่า "เราไม่ได้อยู่เพื่อมีสิ่งของ" แต่ "เรามีสิ่งของเพื่อความเป็นอยู่ของเรา"

