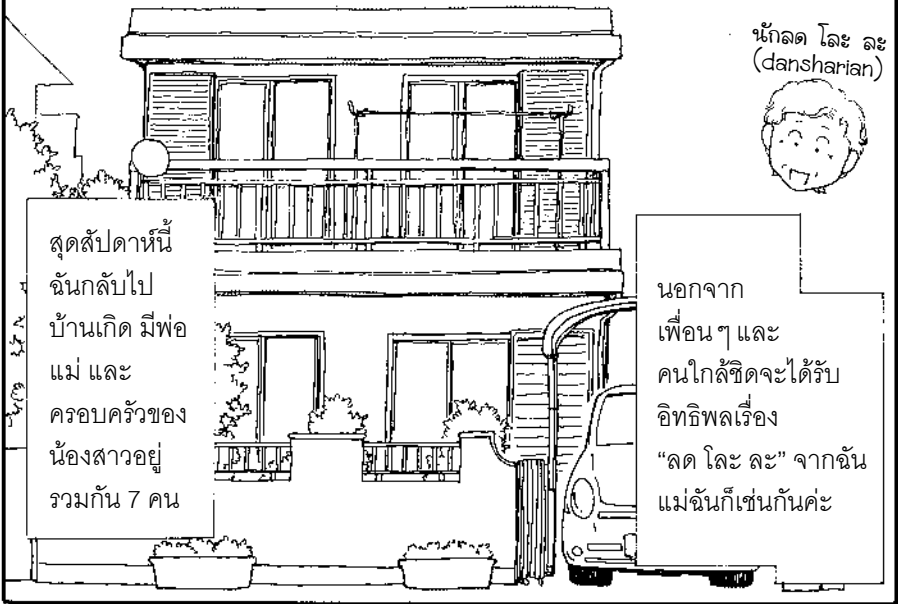


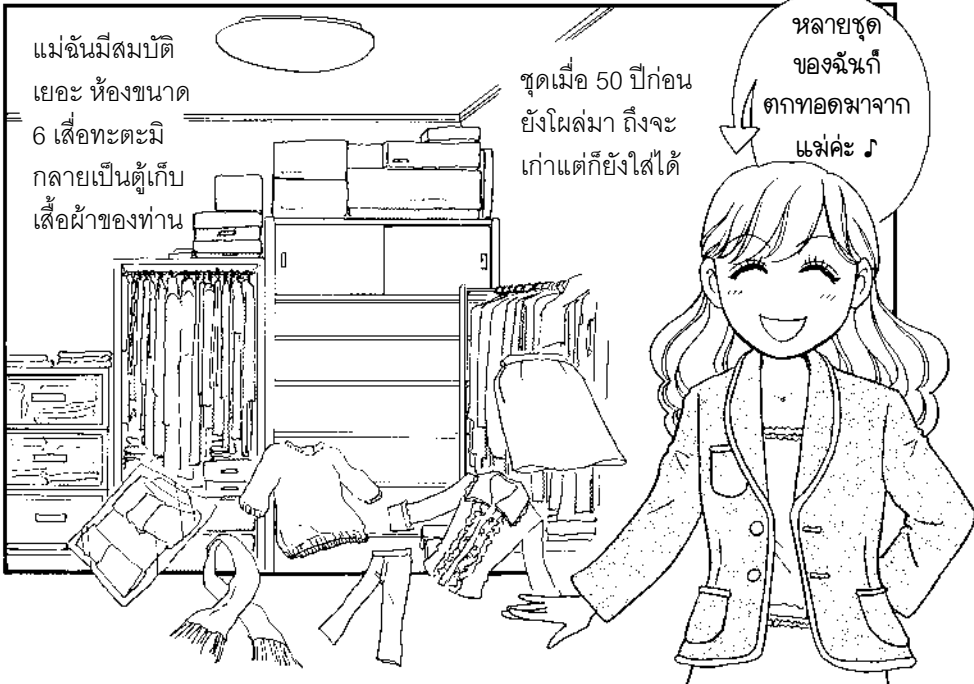
การลด โละ ละที่บ้านเกิด



สุดสัปดาห์นี้
ฉันกลับไป
บ้านเกิด มีพ่อ
แม่ และ
ครอบครัวของ
น้องสาวอยู่
รวมกัน 7 คน

นอกจาก
เพื่อน ๆ และ
คนใกล้ชิดจะได้รับ
อิทธิพลเรื่อง
“ลด โละ ละ” จากฉัน
แม่ฉันก็เช่นกันค่ะ

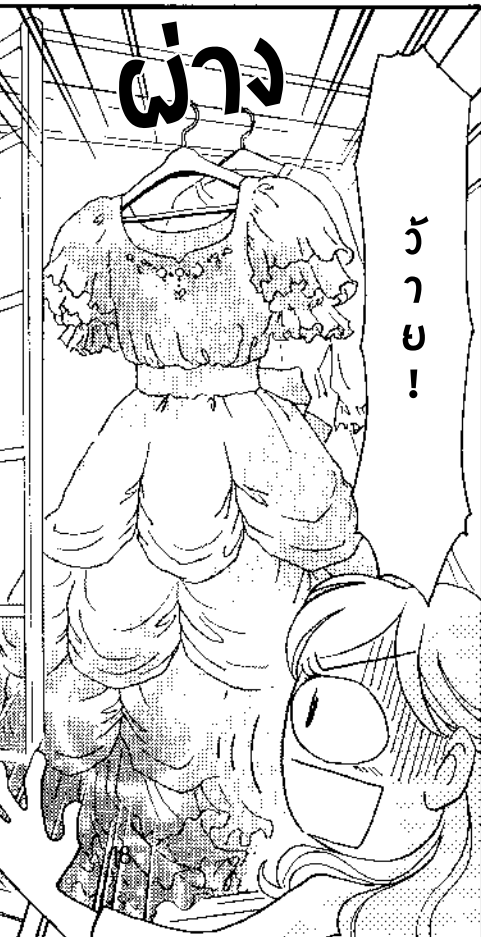
นำลด โละ ละ
(dansharian)



แม่ฉันมีตมบัติ
เยอะ ห้องขนาด
6 เสื้อหะตะมิ
กลายเป็นตู้เก็บ
เสื้อผ้าของท่าน

ชุดเมื่อ 50 ปีก่อน
ยังใฝ่ลมา ถึงจะ
เก่าแต่ก็ใส่ได้

หลายชุด
ของฉันก็
ตกทอดมาจาก
แม่ค่ะ ♪







♪ ไข่แปบลกใช้ใหม่...

♪ สหทัยวัยสาว

เพลงฮิต
ที่ตีเจรุ่นติก
โคะปะยะชิ
คะสียะ
เลือกสรวร!
มีครบชุด
13 ม้วน
แเกาะฝรั่ง
2 ม้วนเองนะค้

ล้สล้ย
จนโด
ลยเหี้ย



♪ เศษผ้า งานถักค้างคาในครัวเก่าๆ

ถักไว้
สวย
เชียว!

แต่ใคร
จะไม่ถักต่อ
ให้เสร็จเนี่ย!

นี่เง้งของพี่นะ
ที่ถักไว้ตอน ม.ต้น
บอกว่าจะถักให้พี่อ่อน
พี่นา

ห่า!!



♪ กลองที่ถูกรุกซน

♪ ซ้อน ๆ จนดูหมอง ๆ

ใส่
อะใส่
ไว้
นะ



♪ ในกลองยังมีอีกกลอง อีกกลอง และอีกกลอง ♪

ห่า...อ่าใจนะ!!

ทำไม
หม่ามี
เป็นจ้
ละค้



♪ ชีวิตมีหลากหลาย
สบายสบาย

กรี๊ด!
คุณ
แม่!



♪ พันหมื่นระดมที่หลากหลาย

ทะเล
แห่ง
ระดม!!

พริ้ว



♪ ระดมสีรองที่ไม่เคยได้เจ็ดนายเป้งตัวจริง ♪

300 เม็ด!!
โชว์เด็ดๆ
จัดมาเลยค่า

เพียบ

เสื้อของพี่ก็ไม่อยู่แล้ว



แต่เนแต่เน...

บ๊ายบ๊าย
มิกล่องใส่
อุปกรณ์
เย็บผ้าตั้ง
5 ใบ...

โอ...
จริง
ด้วย
สิ

นี่คือ
“ผู้จากไป” ค่ะ
เราไม่ได้
ขายอุปกรณ์
เย็บปักถักร้อย
นะคะ

* ผู้รอดชีวิต = ชาวคนที่ผ่านการคัดแยกที่เข้มงวดของการลด โละ ละ และ “ได้อยู่ต่อ”
* ผู้จากไป = ชาวคนที่หมดประโยชน์ และ “ต้องจากไป” โดยไม่มีเงื่อนไข

♪ รู่ๆ สิ่งนี้ก็โผล่ออกมา

ดัง

หมึกับแม่ลมอณ!

ของฝาก OTOP
จากชกโกโค!
ฝีมือเยี่ยม!
คุณภาพยอดเยี่ยม!

แต่...
แต่...

♪ ไม่ต้องขอ ฉันก็มา

แปริบ

ข้าง
แอฟริกา!
หิมัน
ของฝาก
จากไหน
หรือ
แม่จ๋า

เออ... แม่
ชอบ
หรือ
คะ
ขอ
ถาม
หน่อย

เออ
ก็ไม่ใช่
หรือ
จ๊ะ

♪ หัวใจเจ้าผู้ฟองพองโต

เพอะพะ
ดูใจเหมาะ
กับห้องไหน
ก็จริงนะ

แต่มันเป็นของฝาก
จากเจ้าชายเก่า
ถึงจะไม่ชอบ แต่แม่
แคร้เบาจะจ๊ะ

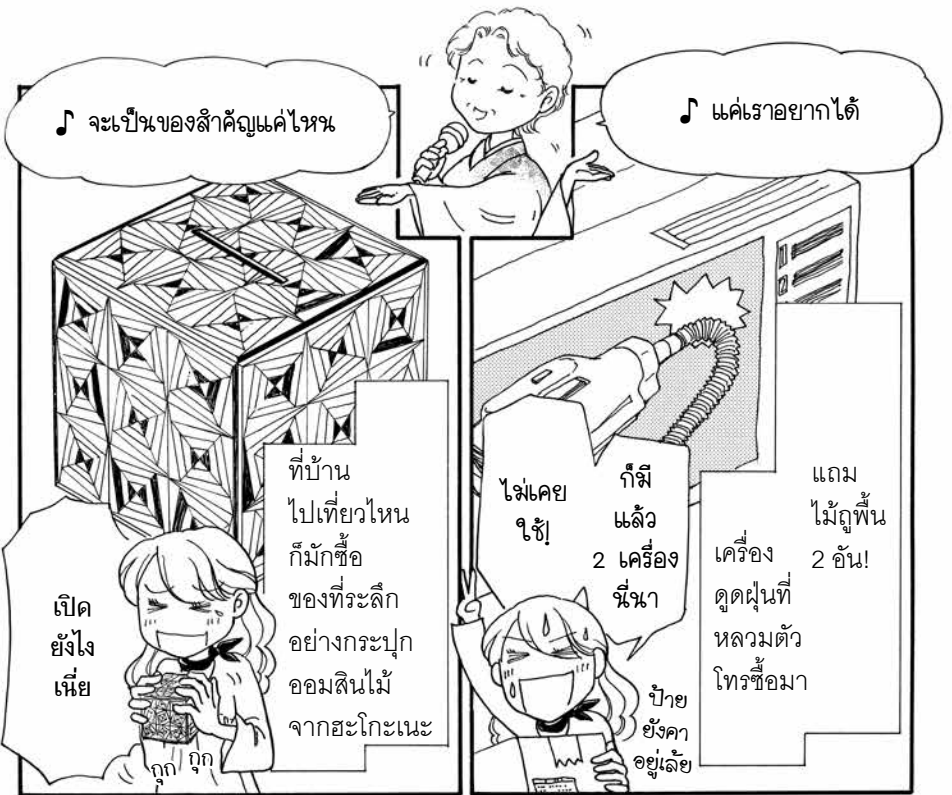
ถ้าหนูเป็น
นายเก่า
ของแม่
ละก็...

ทิ้งได้
ไม่ว่าเลย
ได้โปรดทิ้งไป
เถอะค่า!!

เฮ้อ
เฮ้อ

เฮ้อ

♪ ขอร้องอันหนาวแตรออกไป...



♪ จะเป็นของล้ำค่าแค่ไหน

♪ แต่เราอยากได้



เปิด
ยัง
ใจ
เหี้ย
กุก กุก

ที่บ้าน
ไปเที่ยวไหน
ก็มักซื้อ
ของที่ระลึก
อย่างกระปุก
ออมสินไม้
จากสะโกะนะ

ไม่เคย
ใจ!
ก็มี
แล้ว
2 เครื่อง
นี่นา
ป้าย
ยังคา
อยู่เลย

แถม
ไม้ถูพื้น
2 อัน!
เครื่อง
ดูดฝุ่นที่
หลวมตัว
โทรซื้อมา



♪ ลองทิ้งสักครั้งแล้วจะเข้าใจ

มีของ
ที่ไม่ใช้
อยู่มาก
เกินไป!

ต้องทิ้ง
ทิ้งอีก ทิ้งอีก!!

เฮ้
ซึบ
เฮ้
ซึบ

โอ...เฮะ
เหลือเชื่อ

ยังมี
อีกค่ะ!

โอย

โอย

โอย

♪ ใจจะสีพลั่ง

♪ พวกเรากำลังเปล่งประกาย

♪ พวกเราต้องเริ่มได้แล้ว

ว้าย ๆ ๆ

♡

ถ้วยรางวัล
นางงาม
อจจุรีอห

ถ้วยรางวัล
ตีกอล์ฟ

รางวัล
เต็มบ้าน
ภูมิใจจริง ๆ

ประกาศนียบัตร

มอบให้แก่คุณน

หลักสูตรการอบรม

ผู้นำการบริหาร
ทางวิทยุ

เอ๊ะ

ประกาศนียบัตร

ผู้เ้า

การบริหาร

ทางวิทยุ

ตอนนั้น

คิดอะไร

ทำไป

ได้ใจ...

จำ
ไม่ได้
เลย
ซะ

ถ้วยโตวาที่ทั้งนั้น
ขั้ดกับภาพลักษณ์
สุต ๆ

เว้า

ความลับ
แตก

พื้ว

รู้ทั้ง
บ้านละ

♪ รองเท้ากองนอกตู้ละลานตา

♪ รมหลายคั้บชุกกั้บแ่่นตุ้

รกเรื้อทำร้ายใจ

เพียบ

เพียบ

ใคร

ว้าย!

ไม่ได้
การ
แล้ว!!

♪ ชีวิตมีหลากหลาย สบายสบาย



กรี๊ด
คุณแม่!

♪ ล้อมก็มีมากมาย



แต่ทำไม
ล้อมมี
3 คืบ

ล้อม
30 คืบ
ขาดคู่

♪ กองไว้เกะกะคือป้ายที่ระลึกนามาชนิด



ยังดีที่คอมพิวเตอร์ก็ถูกรวมไว้ด้วย ๖

ว้าย ตายละ



100 แผ่น!

♪ ชีวิตมีหลากหลาย
สบายสบาย



After



♪ ผู้ชายแม่ไม่ลืมหลากหลาย ... ละละ ละละ

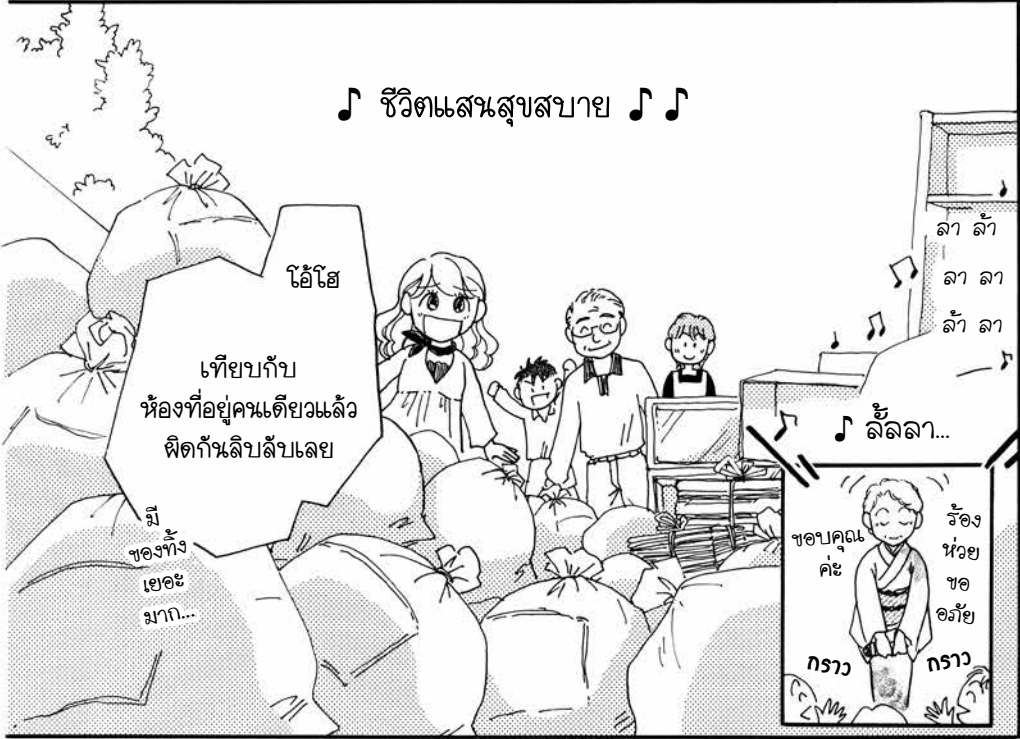


พ่อคะ
ช่วย
หน่อยค่ะ

♪ แต่ผู้หญิงมีหลากหลาย...



♪ ชีวิตแสนสุขสบาย ♪ ♪



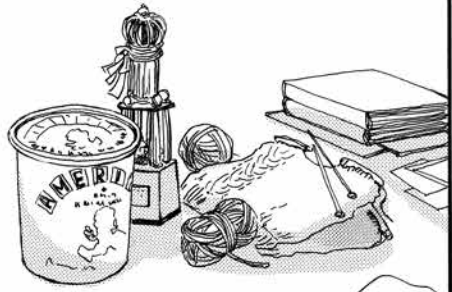


ขอบใจ
มากจ๊ะ
%๗๗จ้จ

ไม่เป็นไร
ค่ะแม่
สบายมากค่ะ
ค่อยๆ พิกไป
ไม่ต้องเครียด

แต่
เอ...

พอเริ่ม
ช่วยแม่
จัดบ้าน



ผลพลอยได้คือพบ
“ความทรงจำ” และ
ข้าวของส่วนตัว
ที่ลืมไปแล้วเยอะแยะ...

ปล่อยปละ
ใจให้เป็ฯ
ภาระแม่
ได้ใจนะ

ผลดีก็คือ
เราได้กำจัด
ความทรงจำ
ที่ไม่น่าสนใจ
ออกไป ทำให้
ทุกอย่าง
เรียบร้อยขึ้น



ไปทัศนศึกษา

ผู้รอดชีวิต

ผู้จากไป

จ้จ

และได้คัด
ความทรงจำ
ดีๆ กลับคืน
มาให้เรา
เก็บไว้



ความทรงจำ
ที่มีค่าจริง ๆ
จะปรากฏ
แจ่มชัด



การ
ลด โละ ละ
ที่บ้านเกิด
น่าจดจำจริงๆ





ทำไงดี ที่บ้านเกิดมีหลักฐาน การมีตัวตนของเรา อยู่เต็มไปหมด

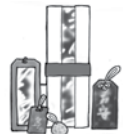
การกลับไปจัดบ้านที่บ้านเกิดของเราด้วยวิธี "ลด โละ ละ" หากทำ
แล้วพ่อแม่หรือญาติๆ พอใจก็ไม่น่าจะมีปัญหา แต่คุณก็อาจจะยังรู้สึกติดค้าง
บางอย่าง กังวล และไม่สบายใจอยู่สักหน่อยได้เหมือนกัน

นั่นเป็นเพราะเรา "ทิ้งข้าวของส่วนตัว" ไว้ที่บ้านเกิดหลายปีหรือหลาย
สิบปีนั่นเอง...

เรื่องแบบนี้จะไม่เกิดกับครอบครัวที่ย้ายบ้านบ่อยๆ หรือก๊ะ คำว่า
"บ้านเกิด" ในเล่มนี้ฉันหมายถึง สถานที่ใดสถานที่หนึ่งซึ่งเราเคยใช้ชีวิตอยู่กับ
คนในครอบครัวมาเป็นเวลานานๆ ดังนั้นจึงไม่แปลกที่จะมีสิ่งของต่างๆ ของ
เราอยู่ที่นั่นมากมาย

ข้าวของต่างๆ ที่บ้านเกิด ไม่ว่าจะ เป็นของเราหรือของคนอื่นก็ตาม ถ้า
เราไม่ค่อยเห็นหรือใช้สอยมันในชีวิตประจำวันแล้วละก็ เราก็มักจะปล่อยให้
อย่างนั้นโดยไม่สนใจดูมัน ละเลยมันไปเอง อาจปล่อยให้जनมันเสื่อมสภาพโดยที่
เราไม่รู้ตัว

เพราะฉะนั้น แค่การเปิดตู้ที่บ้านเกิดจึงเปรียบเสมือนการปลด
พันธนาการในอดีตที่อัดแน่นทับถมกันอยู่



ฉันเองก็จากบ้านเกิดมาตั้งแต่จบชั้นมัธยมปลาย รวมเวลาก็ 20 กว่าปี
ไล่เสื้อผ้าหลายใบที่อยู่ในตู้ซึ่งปิดตายมาตลอดคงเต็มไปด้วยฝุ่นและเชื้อรา
ถ้าจะนึกก็นึกไม่ออกหรอกว่ามีอะไรอยู่ในนั้นบ้าง ถึงแม้มันของบางชิ้นในนั้น
อาจมีคุณค่าทางจิตใจ แต่ส่วนใหญ่ น่าจะเป็นของที่เห็นแล้วต้องทบทวนว่า
"ทำไมเรายังเก็บเอาไว้อีกนะ" ยิ่งไปกว่านั้น ถึงฉันจะไม่ได้ใช้ของเหล่านั้นมา
20 กว่าปีก็จริง แต่ชีวิตก็ไม่ได้ลำบากอะไร และนี่ก็ไม่ออกแน่นอนว่าเก็บอะไร
ไว้บ้าง ดังนั้นมันจึงไม่มีคุณค่าอีกต่อไป ถึงไม่มีอยู่ก็ไม่มีผลอะไรต่อชีวิตเลย

"การลด ละ ที่บ้านเกิด" ทำไมจึงได้ผลดี เป็นเพราะอะไร

เรื่องนี้ น่าจะเกี่ยวข้องโดยตรงกับ "ความกลัวว่าตัวตนของเราจะหายไป"
ที่เป็นเช่นนี้ เพราะใจคอยเตือนเราว่า การซุกซิวของไว้ที่บ้านเกิดก็เหมือนกับการ
เก็บอดีตของตัวเองไว้ เราจึงจำเป็นต้องเก็บของที่แสดงว่าเรายังมีชีวิตอยู่
ไว้ก่อนโดยไม่มีเหตุผลอื่น ทำให้ที่บ้านเกิดเต็มไปด้วยหลักฐานการมีชีวิตอยู่
และตัวตนของเรา!

ดังนั้นสิ่งสำคัญก็คือ เราต้องทบทวนได้แล้วว่า เราจำเป็นต้องเก็บสิ่งของ
จากอดีตเหล่านี้ต่อไปหรือเปล่า



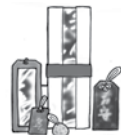
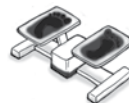
แน่นอนว่า ถ้าสิ่งของต่างๆ ที่ทิ้งไว้ที่บ้านเกิดทั้งหมดคือ "หลักฐานว่าเรายังมีชีวิตอยู่" แล้วละก็ การเก็บไว้ก็คงไม่มีปัญหา แต่เนื่องจากสิ่งของเหล่านั้นไม่ได้ใช้ประโยชน์ในชีวิตตอนนี้ ส่วนใหญ่เราจึงต้อง "ตัดสินใจว่าจะใช้หรือไม่ใช้สิ่งของเหล่านั้น"

“ใจสั่งมาว่าใช้” หมายถึง เมื่อได้เห็น หรือสัมผัสสิ่งของชิ้นนั้นแล้ว ก็ชื่นใจ ดีใจ พอใจ มีแต่ความรู้สึกดี ๆ จุดประกายความสุขได้

ซึ่งถ้าใช้เงื่อนไขนี้เป็นเกณฑ์ในการคัดเลือกก็น่าจะเป็นประโยชน์ เราจะได้ว่าปริมาณสิ่งของที่มีอยู่เหมาะสมหรือไม่ แล้วทำให้เรามีความสุขหรือไม่

การเคลียร์ข้าวของด้วยวิธีลด โละ ละที่บ้านเกิดยังทำให้มองเห็นสายสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่ลูกได้อีกด้วย

ถ้าความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่ลูกเข้มแข็ง ถึงลูกจะแยกตัวออกไปอยู่ตามลำพัง พ่อแม่ก็ไม่จำเป็นต้องยึดติดกับอะไร แต่หลายกรณีที่พ่อแม่ทนอยู่ห่างจากลูกไม่ได้ พวกเขาจึงเก็บสิ่งของต่างๆ ของลูกไว้เพื่อให้หายคิดถึง



ในทางกลับกัน ลูกบางคนก็คิดว่า "ถ้าพ่อแม่รักลูกก็ควรเก็บของของลูกเอาไว้ด้วยสิ" และตัดสินใจว่าพ่อแม่รักและยอมรับตัวเองหรือไม่ก็จากเรื่องแบบนี้ รู้ไหมคะว่าการที่ลูกพูดอย่างนั้นยิ่งทำให้พ่อแม่รู้สึกผิด ซึ่งการที่ต่างฝ่ายต่างคิดแบบนี้มักเกิดขึ้นโดยไม่รู้ตัวทั้ง 2 ฝ่าย

ถ้าไม่มีของของลูกอยู่ที่บ้าน ความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่ลูกจะสั้นคลอนอย่างนั้นหรือ ดังนั้นเราจึงควรพิจารณาอีกว่าสิ่งของที่ทิ้งไม่ได้เหล่านี้เป็นอุปสรรคต่อการดำเนินชีวิตในปัจจุบันหรือไม่ ทำให้อีกฝ่ายรู้สึกแย่ หรือทำให้ความสัมพันธ์จืดจางหรือไม่

ถ้าความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่ลูกแข็งแกร่งแล้วละก็ จะมีของแทนกายเก็บไว้หรือไม่ก็ไม่สำคัญเลย เพราะสมัยนี้เราติดต่อสื่อสารกันได้หลายวิธี ทั้งการไปมาหาสู่ โทรศัพท์ อีเมล จดหมาย สื่อโซเชียลมีเดียทั้งหลาย ฯลฯ เพื่อเติมเต็มความคิดถึงกัน แต่ถ้าทำใจกันไม่ได้ พ่อแม่ก็จะพยายามเก็บข้าวของต่างๆ ของลูกเอาไว้โดยไม่ยอมทิ้งเพื่อหลบเกลื่อนความอ้างว้าง จนข้าวของอาจเต็มบ้าน ไม่ค่อยมีที่ว่างในที่สุด

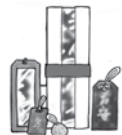
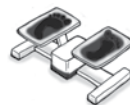


สิ่งสำคัญคือการที่เรารู้ตัวว่า “พ่อแม่รักฉัน” โดยไม่ต้องมีหลักฐานใดๆ ของฉันยืนยันเลยก็ได้

แต่สำคัญเหนือสิ่งอื่นใดก็คือ เราต้องยอมรับและรักตัวเอง ไม่ใช่รอความรักจากพ่อแม่หรือลูกหลาน เพราะในโลกนี้เราคือคนที่อยู่ใกล้ชิดเราเองมากที่สุดและรู้จักตัวตนของตัวเองดีที่สุด

สิ่งที่ควรรู้จักคือการรักตัวเองเป็นเรื่องที่ไม่ง่ายนัก เราจึงมักโยนภาระนี้ให้คนอื่น เพราะ “ฉันไม่รู้ว่าตัวเองมีคุณค่าพอไหมที่จะได้ความรัก เพราะฉะนั้นคุณช่วยพิสูจน์ด้วยการมอบความรักแก่ฉันที” การคาดหวังแบบนี้เป็นความเข้าใจผิดอย่างยิ่ง

แน่นอนว่าเราไม่จำเป็นต้องพยายามทำทุกอย่างเพื่อให้เราเป็นคนที่มีความคุณค่าและสมบูรณ์แบบเพื่อให้คนอื่นรักและยอมรับ เพราะนั่นเป็นสิ่งที่เป็นไปได้ยากอย่างแน่นอน เพราะความจริงของโลกก็คือ ไม่มีใครที่สมบูรณ์แบบหรอกค่ะ ทุกคนย่อมผิดพลาดกันได้ทั้งนั้น



คุณต้องตั้งเป้าหมายว่าจะใช้ชีวิตอยู่อย่างมีความสุข
เข้มแข็ง เชื่อมั่น และรู้จักรักตัวเอง
ดังนั้นสิ่งแรกที่คุณควรทำก็คือ
ยอมรับและดูแลเอาใจใส่ตัวเอง
ถ้าทำได้...การใช้สิ่งของเพื่อพิสูจน์ความรักจากใคร ๆ
ก็จะไม่จำเป็นอีกต่อไป

นอกจากนี้ ปริมาณของสำคัญที่ควรเก็บไว้ (ทิ้งไม่ได้) ก็คงจะไม่มากอีก
ต่อไปด้วย สิ่งของที่จะทำให้หัวใจพังโตและสดชื่นนั้น เก็บไว้เพียงเล็กน้อย
ก็พอแล้วนะคะ

