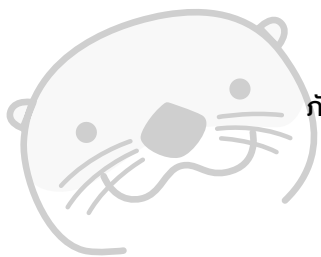


howto

ส้อมห้ศวรรษที่เกดขึ้น เมื่อดันลองต้นก่อนโลก

나의 하루는
4시 30분에 시작된다



คิมยูจิน

เขียน

ภัททิรา จิตต์เกษม

แปล

การอ่านคือรากฐานที่สำคัญ

หนังสือเล่มนี้จะช่วยปลูกเมล็ดพันธุ์แห่งการเปลี่ยนแปลงได้
แม้ตอนแรกอาจจะเริ่มต้นด้วยเรื่องราวของคนอื่น แต่ถ้าวรน้ำใส่ปุ๋ยให้
เมล็ดพันธุ์เล็กๆ ที่ปลูกเอาไว้ วันหนึ่งมันจะหยั่งรากลึกและเติบโตขึ้น
ตามความตั้งใจของเจ้าของ

- คิมยูจิน

คำนำสำนักพิมพ์

เข้ามิดเป็น “เวลาที่ฉันเป็นผู้นำ”
ส่วนนอกนั้นคือ “เวลาที่ปล่อยให้ตามโชคชะตา”
- กิมยฺจิ้น

ไม่มีช่วงเวลาไหนที่เราจะมีอิสระได้เท่าตอนเข้ามิดอีกแล้ว ความ
เจียบสงบนั้นช่วยสร้างพลังแห่งการจดจ่อกับตัวเองเป็นอย่างดี ถ้าคุณ
เหนื่อยล้าที่ต้องไล่ตามความเร็วของสังคมในตอนกลางวัน และหมดแรง
ไปกับการพักผ่อนตัวในช่วงกลางคืน ตอนเข้ามิดก็คือช่วงเวลาแห่งการ
ทบทวนและสร้างสรรค์

กิมยฺจิ้น ค้นพบความมหัศจรรย์ของการตื่นแต่เข้ามิดหลังจาก
ที่เธอเผชิญอาการหมดไฟจากการทำงานและการปรับตัวเข้ากับสังคม
ที่ไม่คุ้นเคย ในวันที่ตื่นตีสี่ครึ่งโดยบังเอิญ เธอไม่ได้ทำอะไรที่ยิ่งใหญ่เลย
แค่พูดคุยกับตัวเองและทบทวนเรื่องราวที่ผ่านมา แต่กิจกรรมเล็กๆ น้อยๆ
นั้นก็กลับพลิกชีวิตเธออย่างสิ้นเชิง เพราะทำให้ตกตะกอนได้หลายอย่าง
และในวันต่อๆ มา กิจกรรมยามเข้ามิดของเธอก็ขยายไปสู่การทำ
สิ่งท้าทายใหม่ๆ ที่ไม่เคยลองทำมาก่อน หรือแม้แต่การเรียนรู้อะไรที่สนใจ
แต่ไม่มีเวลาทำตอนกลางวัน จนได้พบเส้นทางใหม่ๆ อีกมากมาย และ
เธอก็ได้ถ่ายทอดเรื่องราวเหล่านี้ลงยูทูบ ซึ่งสร้างแรงบันดาลใจให้ผู้คน
หลายล้านคน

ในช่วงท้ายเล่ม คิมยูจินยังออกแบบแพลนเนอร์ที่มีส่วนผสม
ระหว่างงานที่ต้องทำกับงานที่ชอบทำได้อย่างลงตัว โดยจุดเริ่มต้นของ
วันแสนสุขนั้นก็มาจากการตื่นแต่เช้ามืดเพื่อใช้เวลากับตัวเอง

เมื่อได้ออกจากพื้นที่ที่คุ้นเคย แล้ววิ่งตรงไปข้างหน้า
คุณจะได้รู้จักตัวเองที่ไม่เคยรู้จักมาก่อน
และอยากจะทำสิ่งที่ยิ่งใหญ่เพื่อก้าวสู่ความสำเร็จ
อีกขั้น

howto

สารบัญ

บทวิจารณ์จากเหล่านักอ่านที่ตื่นแต่เช้ามีด้วยกันจริง ๆ 1

บทนำ

แค่ตื่นแต่เช้ามีก็มีชีวิตที่ดีกว่าได้ 6

ส่วนที่ 1 เวลาเข้านอนไม่เคยทรยศ

บทที่ 1	ในวันที่ตื่นเช้า ทุกอย่างจะเปลี่ยนไป	10
บทที่ 2	เหตุผลที่ฉันตื่นสี่ครั้ง	20
บทที่ 3	ระหว่างที่คุณหลับไหล	26
บทที่ 4	ไม่ต้องรีบ แต่เริ่มให้ไว	34

ส่วนที่ 2 เจออันคนใหม่ตอนตีสี่ครึ่ง

บทที่ 5	วิธีตื่นตอนตีสี่ครึ่ง	40
บทที่ 6	ความเหนื่อยไม่ได้อยู่ที่เวลาเช้า แต่เป็นตัวคุณ	46
บทที่ 7	ถ้าอยากผ่านช่วงเวลาเข้านอนด้วยดี	53
บทที่ 8	วิธีใช้วันหยุดสุดสัปดาห์แบบมนุษย์ยามเข้านอน	67

ส่วนที่ 3 วิธีทำให้ตนเองเติบโตขึ้นทีละนิด

บทที่ 9	จงควบคุมตัวเอง ไม่ใช่เวลา	72
บทที่ 10	พัฒนาการเป็นเรื่องที่ต้องทำด้วยตัวเอง	77
บทที่ 11	ไมนด์มินิมัลลิสม์	87
บทที่ 12	ตรงนี้ไม่ใช่จุดหมายปลายทาง แต่เป็นด่าน	94
บทที่ 13	เมื่อออกตามหาความสุขเล็กๆ น้อยๆ ตั้งแต่ตอนนี้	98

ส่วนที่ 4 มอร์นิ่งแพลนเปลี่ยนชีวิต

บทที่ 14	เคล็ดลับการสอบทนายให้ผ่าน	106
บทที่ 15	วันของฉันเริ่มต้นตอนตีสี่ครึ่ง	116
บทที่ 16	วิธีเขียนแพลนเนอร์เพื่อนำทางชีวิต	126

บทส่งท้าย

เข้ามืดเป็นเวลาปลูกเมล็ดพันธุ์แห่งการเปลี่ยนแปลง	141
--	-----

ภาคผนวก

มอร์นิ่งแพลนเนอร์	145
-------------------	-----

บทวิจารณ์จากเหล่านักอ่าน ที่ตื่นแต่เช้ามืดกับจริงๆ



ตลอดสามเดือนที่ผ่านมา คุณยูจินทำให้ฉันมีเวลาเพิ่มขึ้นเพราะตื่นตั้งแต่ตีห้า ฉันได้ทำสิ่งที่ต้องการทั้งหมด เมื่อช่วงเวลาที่ยากลำบากผ่านไป ฉันก็ได้รับอิสรภาพด้วยกำลังของตนเองราวกับเวทมนตร์เลย แม้ตอนแรกจะขัดเคืองเพราะไม่เข้าใจว่าทำไมต้องตื่นเช้าขนาดนี้ แต่ตอนนี้กลับคิดว่า นี่ช่างเป็นช่วงเวลาที่คุ้มค่าเหลือเกิน ไม่รู้ว่าอีกสองสามเดือนต่อจากนี้จะเกิดเรื่องอะไรขึ้นอีก



เมื่อก่อนผมตื่นแปดโมงทุกวัน แต่เดี๋ยวนี้ตื่นตีห้าครึ่งได้สองเดือนแล้ว เมื่อคุ้นเคยกับความลำบากในสัปดาห์แรกแล้ว แม้จะนอนดึกหรือลืมตั้งนาฬิกาปลุก ก็ตื่นประมาณตีห้าครึ่งเสมอ หลังตื่นแล้วก็ออกไปเดินไม่กั๊ว 30 นาที แล้วกลับมาเตรียมส่งลูกไปโรงเรียนอนุบาล เตรียมอาหารกล่องให้ภรรยา และเตรียมตัวไปทำงาน โดยมีเวลาเหลือเฟือลองทำดูสักสัปดาห์สิครับ!





ฉันตื่นตีสี่ได้เกือบเดือนหนึ่งแล้ว แม้จะมีช่วงตื่นไม่ไหวอยู่สองสามวัน แต่วันนี้ก็ปิดโทรศัพท์แล้วนอน นาฬิกาจึงไม่ปลุก แต่กลับตื่นตรงเวลา ทำให้รู้สึกว่ารวันเวลาผ่านไปอย่างที่ต้องการ ต้องขอบคุณมากที่ส่งกำลังใจ และความกล้าหาญให้ทางวิดีโอ



ฉันเหนื่อยกับอาการอ่อนเพลียอย่างหนักระยะหนึ่ง เลยลองตื่นตอนตีห้าในช่วงสองสัปดาห์ที่ผ่านมา แต่เนื่องจากยังไม่รู้ว่าควรทำอะไร จึงได้แต่ออกกำลังกายและอ่านหนังสือ แต่ฉันกลับรู้สึกอยากทำสิ่งเหล่านั้นมากกว่าเมื่อก่อน อีกทั้งยังเหนื่อยน้อยกว่าตอนนอนตื่นสายด้วย ฉันจะพยายามต่อไปเรื่อยๆ ถ้าไม่ได้ดูวิดีโอของคุณทนายอยู่เรื่อยๆ คงไม่คิดจะตื่นตีห้า เลยขอฝากข้อความเพื่อแสดงความขอบคุณไว้ ณ ที่นี้





ฉันดูวิดีโอของคุณทนาย แล้วลองทำทนายตัวเองด้วยการตื่นตีห้า และวันนี้ก็เป็นวันแรกที่ประสบความสำเร็จ การตื่นเช้าไม่ได้มอบแค่เพียงความรู้สึกว่าทำอะไรสำเร็จ แต่ยังช่วยให้ใช้เวลาสองชั่วโมงอย่างมีสาระ ฉันดื่มชาที่ชอบทันทีที่ตื่น ขณะดูวิดีโอของคุณทนายก็เรียบเรียงงานในวันนี้ไปด้วย ความรู้สึกชอบคุณทำให้ข้อความที่เขียนฝากเอาไว้ตรงนี้ ยาวยืด แต่วิดีโอของคุณทนายสร้างพลังจริงๆ จะเป็นกำลังใจให้เสมอค่ะ



ฉันเป็นคนอายุสี่สิบห้าปีที่ดูอ่อนล้าและไร้ความอดทน ปกติก็พยายามตั้งใจจะทำอะไรสักอย่าง แต่ก็ล้มเลิกหลายครั้ง จนรู้สึกว่าคุณเองไร้ความสามารถและด้อยกว่าคนอื่น ไม่รู้ว่าควรอยู่เพื่อทำอะไรได้แต่ปล่อยให้วันเวลาที่ไร้ความหมายดำเนินต่อเนื่องไปเรื่อยๆ โชคดีที่ได้เห็นวิดีโอของคุณทนายโดยบังเอิญ ตอนแรกก็คิดว่าคุณทนายเป็นคนที่ใช้ชีวิตแตกต่างกับฉัน แต่พอดูวิดีโอมาเรื่อยๆ ก็หันมามองชีวิตตัวเอง แม้จะยังไม่ชิน แต่ตอนนี้ฉันพยายามตื่นเช้าและสร้างกิจวัตรที่สม่ำเสมอ เมื่อก่อนเคยคิดว่า อีก 10 ปีอนาคตที่ต้องการคงมาถึงเอง แต่ตอนนี้ฉันอยากเป็นคนขยันและมีไฟเหมือนคุณทนายในอีก 10 ปีข้างหน้า ขอขอบคุณค่ะ





เวลาสำหรับฉันมักไม่พอ แถมยังมีข้ออ้างต่างๆ นานา แต่คำพูดของคุณนายก็ยิ่งแทรกตัวเข้ามาได้ ฉันนอนดูยูทูบอยู่หนึ่งชั่วโมง พอเห็นวิดีโอของคุณนายก็ลุกจากเตียงทันที ขอขอบคุณค่ะ



แม้จะถึงช่วงปิดเทอม ความอ่อนเพลียก็ไม่หมดไป แถมยังดูหนักขึ้นด้วย จนไม่รู้จะเอาชนะอย่างไร แต่พอดูวิดีโอของพี่ก็เกิดแรงบันดาลใจอย่างมาก ทำให้ฉันหันกลับไปมองตัวเองอีกครั้ง ขอขอบคุณค่ะ



ฉันเหนื่อยเพราะความสัมพันธ์ในที่ทำงาน แต่พอดูวิดีโอของคุณนายมาเรื่อยๆ ก็รู้ตัวว่าฉันไม่เคยจดจ่ออยู่กับตัวเองเลย จึงตัดสินใจออกกำลังกายในเวลาพักกลางวันและเรียนภาษาอังกฤษหลังเลิกงาน เมื่อลองคิดดูแล้ว ทั้งสองอย่างนี้เป็นสิ่งที่ฉันอยากทำจริงๆ ทุกอย่างเป็นเพราะคุณนายเลย





ช่วงนี้ได้ดูวิดีโอกิจกรรมในชีวิตประจำวันของคุณทนายแล้วรู้สึกอะไรหลายอย่าง แล้วได้รู้เคล็ดลับการใช้ประโยชน์จากเวลาช่วงเช้าและข้อดีที่ได้รับจากเรื่องนี้ จนฉันได้รู้วิธีควบคุมชีวิตตัวเอง เดี่ยวนี้มีปัจจัยที่ดึงดูดความสนใจจำนวนมาก แต่ฉันก็ได้รู้แล้วว่า เราจะต้องจัดลำดับความสำคัญให้ชัดเจน หลังจากดูวิดีโอนี้แล้ว ฉันก็ลบบัญชีอินสตาแกรมของคุณที่สร้างแรงกระตุ้นครั้งใหญ่ให้



ขอบคุณคุณทนายคิมยูจินจริง ๆ ฉันมักลังเลตลอดจนติดเป็นนิสัย และไม่ชอบทำอะไรเลย ต่อมาได้ดูวิดีโอของคุณทนายโดยบังเอิญ จากนั้นก็ทำหายตัวเองด้วยการตื่นตีสี่ครึ่งทันทีและทำได้สามสัปดาห์แล้ว ทำให้ความมั่นใจของฉันพุ่งพล่านทันทีโดยไม่รู้ตัว! ฉันลองถ่ายวิดีโอตอนตื่นและเขียนไดอารี่ตอนเช้าด้วย นี่ทำให้ชีวิตต่างไปจริง ๆ เวลาเตรียมตัวออกจากบ้านก็จะเปิดวิดีโอของคุณทนายฟังเสมอ เพราะทำให้เกิดพลังงานได้จริง ๆ! ขอบคุณจริง ๆ



บทนำ

แค่ตื่นแต่เช้ามืด ก็มีชีวิตที่ดีกว่าได้



ชีวิตประจำวันเกิดจากการนำกิจกรรมในแต่ละวันมารวมกัน ฉะนั้น ถ้าเราไม่พอใจชีวิตประจำวันในช่วงนี้ ลองใช้ชีวิตที่ต่างจากเมื่อวานดูสักวัน ดีไหม ตะโกนบอกตัวเองว่า

“วันนี้มาเริ่มวันใหม่ให้พิเศษกว่าเดิมสักนิดนะ!”

วิธีเริ่มต้นวันให้ต่างต่างนั้นง่ายมาก แค่ตื่นในเวลาที่ไม่ปกติ ลองตื่นเช้าขึ้นสักนิด เก็บที่นอน แล้วก็กินอาหารเช้า ถ้าได้ละเลียดและ เพลิดเพลินไปกับช่วงเวลายามเช้าอย่างไม่มีรีบเร่ง แทนที่จะเริ่มเช้าวันใหม่ อย่างกับถูกใครไล่เพราะนอนตื่นสาย วันนี้จะต่างจากเมื่อวาน เมื่อมี วันที่แตกต่างเพิ่มมากขึ้นทีละวันสองวันก็จะกลายเป็นชีวิตประจำวัน

วันของฉันเริ่มต้นตอนตีสี่ครึ่ง ซึ่งเชื่อว่าคนอื่นเล็กน้อย ฉันจึงได้ ทำงานไปด้วย พร้อมกับทำเรื่องท้าทายใหม่ ๆ เพลิดเพลินกับงานอดิเรก เขียนหนังสือ และได้ใช้ชีวิตในแบบที่ใฝ่หามาเสมอ แน่ใจว่ายังใส่ใจงาน เช่นเดิม

ตื่นแต่เช้าไม่เหนื่อยหรือ แนนอนว่าเหนื่อย แม้จะตื่นแต่เช้ามีดมานานแล้ว แต่ตอนนี้ พอถึงเวลาตื่น ตัวฉันก็มักจะหนักอึ้ง แต่ถ้าเอาชนะช่วงเวลานั้นไม่ได้และหาข้ออ้างต่าง ๆ มาหลบตอ ชีวิตก็จะเป็นเหมือนเดิม ฉันจึงพุงตัวเองลุกขึ้นด้วยความคิดเช่นนี้

หลังจากสอบทนายผ่านและเริ่มชีวิตพนักงานบริษัท ชีวิตประจำวันของฉันก็เริ่มซ้ำไปซ้ำมา ซึ่งต่างจากสิ่งที่หวัง ตอนเช้าก็มักออกไปทำงานในสภาพที่ยังไม่ตื่นเต็มตา ตอนเย็นก็เหนื่อยจนเหม่อลอย ความเพลิดเพลินมีเพียงไม่กี่อย่าง คือไม่ดูทีวีก็เล่นอินเทอร์เน็ตและโซเชียลเน็ตเวิร์กทางโทรศัพท์มือถืออย่างไร้ความหมาย เพราะไม่อยากทำอะไรหลังเลิกงาน ไม่รู้ว่าเป็นเพราะอาการอ่อนเพลียหรือเป็นโรคซึมเศร้าหรือเปล่า จึงเหนื่อยล้าอยู่ตลอด ฉันต้องการความเปลี่ยนแปลงที่ไม่ใช่แค่การซื้อเสื้อผ้าหรือเปลี่ยนทรงผมใหม่ แต่อยากสร้างช่วงเวลาพิเศษของตนเองที่เปลี่ยนชีวิตได้

แต่ก็นึกวิธีดี ๆ ไม่ออก แล้วก็ไม่สนใจวิธีดูแลตัวเองที่เคยใช้สมัยเรียนด้วย ฉันเคยคิดว่า เมื่อเข้าสู่สังคม ตัวเองจะอยากทำทายกับงานต่าง ๆ แต่ในความเป็นจริงแล้วไม่ใช่เรื่องง่ายเลย ในเมื่อไม่อยากทำอะไรเลย แล้วจะทำทายอะไรได้ แต่แล้วฉันก็ได้รับช่วงเวลาพิเศษของชีวิตเพียงแค่วันตื่นแต่เช้ามีด

การตื่นแต่เช้ามีดทำให้หมดข้ออ้างว่าไม่มีเวลา เมื่อเวลาในช่วงที่ตื่นอยู่เพิ่มมากขึ้น จึงทำสิ่งที่ยากทำได้โดยไม่ขัดต่องานที่ต้องทำแม้ ๆ ตอนเย็นจะมีนัดด่วนหรือต้องทำงานดึก ฉันก็ไม่ยอมแพ้ เพราะโอกาสที่เราจะได้รับและงานที่จะลงมือทำในวันนั้นทั้งหมดอยู่ที่ว่า เราใช้ชีวิตในวันนั้นอย่างไร

แต่ฉันไม่ได้เน้นให้แปลงร่างตัวเองเป็นคนนอนเร็วตื่นเช้า แล้วก็ไม่ได้บอกให้ทรมานตัวเองด้วยการนอนน้อยและตื่นแต่เช้าด้วย แม้ฉันจะตื่นแต่เช้ามีด แต่ไม่ได้ลดเวลานอนเลย แล้วก็ไม่ได้ทำเรื่องยิ่งใหญ่

ในเวลาเช้าด้วย

ฉันตื่นตอนตีสี่ครึ่งและใช้เวลาที่เพิ่มมาไปกับการมองเข้าไปในตัวเอง คิดถึงสิ่งที่อยากทำในตอนนี้อย่างยิ่งและสิ่งที่ทำได้ในอนาคต ฉันไม่กำหนดว่าตัวเองเป็นทนายหรือเป็นพนักงานออฟฟิศ แต่ก็ไม่ได้จำกัดโอกาสที่จะได้รับด้วย เมื่อทำเช่นนั้นก็ได้พบตัวเองในมุมที่ต่างไปและสนุกกับทุกวัน เมื่อภาพที่เคยเขียนไว้ในหัวกลายเป็นจริง ชีวิตทั้งหมดก็จะเปลี่ยนแปลง

ทุกคนมีเวลาวันละยี่สิบสี่ชั่วโมงเท่ากัน แต่ต่างกันที่วิธีใช้เวลา ฉันไม่ปล่อยให้คุณคิดหาวิธีใช้เวลาให้เหมาะสมกันเอง เพราะหนังสือเล่มนี้บอกวิธีเรียกเวลาที่เคยปล่อยทิ้งไปเพราะโลกแห่งความเป็นจริงอันแสนยุ่งเหยิง ตอนนี้อยากทั้งความกังวลและบาดแผลในใจและก้าวสู่โลกภายนอกอีกครั้ง ขอให้หนังสือเล่มนี้เป็นอีกแรงหนึ่งที่จะช่วยผลักดันให้คุณพบความเปลี่ยนแปลงใหม่ๆ ของตัวเอง

ส่วนที่

1

เวลาเข้ามิด
ไม่เคยทรยศ



กตเวทิตา
กตเวทิตา

บทที่ 1

ในวันที่ตื่นเช้า ทุกอย่าง จะเปลี่ยนไป

โรคของใจไม่มีอาการ

ฉันสำเร็จการศึกษาในระดับปริญญาโทในสหรัฐอเมริกา และฝึกงานในศาลเป็นเวลาหนึ่งปี จึงกลับประเทศเกาหลีใต้เมื่อปลายปี 2017 จากนั้นก็เข้าทำงานในบริษัทชั้นนำของประเทศและเริ่มต้นชีวิตทนายความ โดยได้รับใบอนุญาตทนายความและทำงานในบริษัทที่ต้องการ เมื่อชีวิตมั่นคงแล้ว ฉันรู้สึกเหมือนได้ครอบครองทุกอย่างในโลกนี้ ยิ่งพอคิดว่า ตอนนี้ไม่จำเป็นต้องเรียนและสอบแล้ว ก็มีความสุขเหลือเกิน แ่ตั้งใจทำงานที่บริษัทก็คงไม่มีปัญหาอะไรอีก

แต่ละวันไหลผ่านไปเหมือนพนักงานออฟฟิศธรรมดาคนหนึ่ง ฉันตื่นหกโมงเช้ามาอาบน้ำแต่งตัวไปทำงานเพื่อให้ทันรถเมล์เที่ยวหกโมงครึ่ง ระหว่างเดินทาง บางครั้งก็หลับ ไม่ก็อ่านข่าวออนไลน์ ระหว่างทำงานที่บริษัท ถ้าพอมีเวลาว่างก็จะพักเบรกกับเพื่อนร่วมงาน เป็นครั้งคราว วันไหนเลิกงานตรงเวลาก็จะเรียกเพื่อนๆ มากินซิคโค

(ไถ่ทอดกับโคล่า ฉันไม่ดื่มเหล้า) หรือกลับบ้านมากินอาหารเย็นอย่างเร่งรีบ และเข้านอนเร็วเพื่อให้พร้อมสำหรับการทำงานในวันรุ่งขึ้น

กิจกรรมในชีวิตคล้ายๆ กันนี้ดำเนินต่อเนื่องอยู่พักใหญ่ เริ่มต้นจากการตื่น เตรียมตัวไปทำงาน พอถึงบริษัทก็ทำงาน บางครั้ง หลังเลิกงานฉันก็บังคับตัวเองไปฟิตเนสและออกกำลังกายแบบไม่ค่อยเต็มใจ ก่อนกลับบ้านมากินข้าวเย็นและเข้านอนทันที

ฉันไม่ได้เกลียดชีวิตแบบนี้ และเชื่อว่าใครๆ ก็คงมีกิจวัตรประจำวันคล้ายกัน ตอนนั้นฉันไม่ใช่นักศึกษา แต่เป็นนายความและเป็นพนักงานบริษัท จึงไม่ควรทำอะไรใหม่ๆ หรือแปลกจากปกติ แล้วถ้าตั้งใจทำงานเสียอย่างก็ไม่น่าจะมีปัญหา ไม่ใช่ฉันเพียงคนเดียวที่ใช้ชีวิตแบบนี้ เพื่อนร่วมงานในออฟฟิศต่างก็ใช้ชีวิตคล้ายๆ กัน ทุกวันจึงผ่านไปอย่างธรรมดาได้แต่ทำงานเฉิบๆ

ถ้าถามถึงสิ่งที่แปลกไปหลังจากเป็นพนักงานออฟฟิศ คงเป็นการพยายามนอนให้มากขึ้นในช่วงกลางคืนของวันธรรมดาและวันหยุดสุดสัปดาห์ เพราะกลัวว่า ถ้าความเหนื่อยล้าจะกลายเป็นอุปสรรคในการทำงาน ฉันจึงเชื่อว่า ถ้ามีโอกาสก็ควรพักผ่อนโดยใช้ข้อแม้

ถ้าไม่พักผ่อนแบบนี้คงตายแน่ๆ เพราะหลายปีที่ผ่านมา ฉันต้องวิ่งวุ่นไม่ได้หยุด ไล่ตั้งแต่การเตรียมตัวเข้าเรียนกฎหมาย ดูแลผลการเรียน อ่านหนังสือสอบ แล้วก็สมัครงาน หลังผ่านความยากลำบากมาได้ ฉันก็ได้เป็นนายความในที่สุด แต่การใช้ชีวิตในสังคมยากกว่าการเป็นนายเสียอีก ฉันจึงคิดว่า “ตอนนี้ไม่ควรเหนื่อยยากและตั้งใจมากจนเกินไปอีก แต่ควรพักผ่อนให้มากที่สุด” แล้วผ่อนคลายเป็นตัวเองมาเรื่อยๆ

ระหว่างพักผ่อนฉันก็ไม่ได้ทำอะไรเป็นพิเศษ แค่นอนบนเตียงปล່อยให้เวลาผ่านไป ดูซีรีย์ลิมิเต็ดของเพื่อนๆ หรือไม่ก็อ่านข่าวดาราทางโทรศัพท์มือถือ เพราะวันจันทร์ก็ต้องออกวิ่งอีกแล้ว ซึ่งฉันก็ไม่ได้พักผ่อนแบบนี้อยู่คนเดียว เพราะทุกคนใช้ชีวิตแบบนี้!

แต่ไม่ว่าจะพักผ่อนเท่าไร พลังงานกลับไม่เพิ่มขึ้นเลย แถมยิ่งเวลาผ่านไปก็ยิ่งเหนื่อยล้า หงุดหงิด และห่อเหี่ยวลงเรื่อย ๆ จนวันหนึ่งถึงขั้นนอนไม่หลับและวันต่อมาต้องอดมื้อเย็นเพื่อมานอน แล้วไม่คิดอยากทำอะไรเลย

เช้าวันธรรมดาวันหนึ่งฉันก็ตระหนักได้ว่าตัวเองแปลกไป เมื่อทันทีที่เข้าบริษัท ฉันมองไปที่คอมพิวเตอร์โน้ตบุ๊กบนโต๊ะ แล้วอยู่ ๆ น้ำตาก็ไหลออกมาโดยไม่รู้ตัว ทั้ง ๆ ที่ไม่ได้เห็นดเห็น้อย แต่กลับหายใจไม่ออก ฉันรีบเข้าห้องน้ำเพราะกลัวใครเห็นว่าร้องไห้ “เฮ้อ...นี่มันอะไรกัน” ฉันพูดกับตัวเองขณะล้างหน้า ภาพของฉันที่ปรากฏในกระจกดูไม่เรียบร้อยเอาเสียเลย

ฉันกำลังเปลี่ยนไปที่ละนิด เมื่อถึงจุดหนึ่งก็รู้สึกว้าว แ่อดทนให้แต่ละวันผ่านไปได้ก็พอใจแล้ว ความคิดในแง่ลบนี้บีบคั้นจนแทบหายใจไม่ออก ฉันกังวลในเรื่องไร้สาระที่แทบไม่มีความเป็นไปได้เลยว่าจะเกิดขึ้นตั้งแต่ลืมตาตื่นจนถึงนอนหลับ แล้วก็เหนื่อยล้ามากขึ้นเรื่อย ๆ หลังเลิกงานก็เช็กตัวเองซ้ำ ๆ ว่า วันนี้ทำอะไรผิดพลาดหรือเปล่า สามารถทำได้ดีกว่านี้ไหม พลังนี้มีเอกสารอะไรจะต้องส่งและเตรียมหรือยัง ฉันพูดคำว่าไม่มีเวลาจนติดปากและเสาะหาของบำรุงร่างกายมากินทุกอย่าง แต่ก็ยังเหนื่อยอยู่บ่อย ๆ

ยิ่งกว่านั้น ไม่รู้ว่าเป็นเพราะใช้ชีวิตอยู่ต่างประเทศนานหรือเปล่า ฉันจึงถูกผู้คนตำหนิเรื่องนั้นเรื่องนี้ พฤติกรรมที่ไม่เคยเป็นปัญหาในสหรัฐอเมริกากลับถูกเข้าใจผิดในประเทศเกาหลีได้บ่อย ๆ เวลาคุยกับเพื่อนร่วมงานหรือทุกคนที่ได้เจอในประเทศเกาหลีได้ ฉันจึงต้องตื่นตัวอยู่เสมอเพราะกลัวพลาด เหมือนคนอื่นมักบอกว่า สิ่งที่คุณทำนั้นผิด แถมยังใช้คำพูดไม่เหมาะสมไปหมด จึงต้องคอยหลบสังเกตสายตาของคนอื่นอยู่บ่อย ๆ ช่วงเวลาที่จะได้คุยกับเพื่อนหรือคนในครอบครัวก็น้อยลง พอคิดว่าไม่มีใครยอมรับตัวตนที่ฉันเป็นเลย ความเครียด

ในตัวเองก็น้อยลง ดูเหมือนโรคทางใจที่เล่นเอาเกือบตายสมัยเรียนกลับมาโจมตีอีกครั้ง แม้จะลงระบายนใจในใจกับเพื่อนนาย รุ่นพี่ในที่ทำงาน หรือแม้แต่เพื่อนๆ แล้ว คำตอบที่ได้รับมีแต่

“ทุกอย่างมันก็เป็นเช่นนี้ งานที่เราทำก็เป็นอย่างนี้แหละ”

“นายคิม ทำงานบริษัทไม่ควรทำแบบนี้ละ”

“ยูจิน เรื่องแบบนี้ไม่ควรทำในประเทศเกาหลีได้เรา”

เมื่อพยายามอดทนไปเรื่อย ๆ สุดท้ายก็ระเบิดออกมา เย็นวันหนึ่งฉันพรั่งพรูความโกรธที่กักเก็บเอาไว้ในช่วงเวลาที่ผ่านมาลงไปในห้องสนทนาแบบกลุ่มของทีม วันต่อมาหัวหน้าก็เรียกไปดำเนินหน้าที่ที่เข้างาน แต่แทนที่จะสำนึกผิด ความหดหู่และเสียใจทำให้ฉันตั้งใจว่า “จะลาออกภายในสองสัปดาห์”

พลังจากความเยียบตอนเข้าตู่

ฉันมักนอนทุกครั้งที่มีโอกาส แต่ทำไมการตื่นตอนเช้าจึงลำบากอย่างนี้ พลังงานระเหยไปไหนหมด ฉันซาร์จพลังงานมากเท่าที่ต้องใช้หรือยัง ทำไมถึงอ่อนเพลียอย่างนี้ หรืองานไม่เหมาะกับความถนัดของฉัน บริษัทมีปัญหาอะไรหรือเปล่า ต้องลาพักร้อนหรือออกไปเที่ยวบ้างไหม ไม่ว่าจะคิดอย่างไรก็ไม่ได้คำตอบชัดเจนสักที

แต่วันหนึ่งฉันก็ลืมตาตื่นตอนตีสี่ แล้วพยายามข่มตาหลับต่อเหมือนปกติ แต่สติกลับแจ่มใสจนรู้สึกประหลาด แต่พอคิดถึงการทำงานกลับรู้สึกเหมือนจะเป็นไข้ จึงเทชาที่อุ่นในหม้อต้มน้ำไฟฟ้าสำหรับต้มสกัดโสมแดงแล้วมานั่งที่โต๊ะอาหาร สัมผัสความเยียบสงบตอนเข้าตู่ที่ไม่ได้รู้สึกมานาน ช่วงเยียบมากจนแทบไม่ได้ยินเสียงใด ๆ

ฉันลุกขึ้นพูดว่า “นาน ๆ จะตื่นเช้าเสียที จัดโต๊ะหนังสือหน่อยดีไหมนะ” แต่แล้วก็วางผ้าเช็ดตัวและพูดว่า “เฮ้อ เดี่ยวเสาร์อาทิตย์ก็ต้อง

ทำความเข้าใจแล้ว” จึงหันไปปราดสายตามองตู้หนังสือด้วยความคิดว่า หรือจะอ่านหนังสือดี แต่ตอนอยู่บริษัทต้องอ่านตัวหนังสือตลอดทั้งวันอยู่แล้ว เลยรู้สึกขี้เกียจจะอ่านตัวอักษรตั้งแต่เช้า จึงล้มเลิกความคิดไป พอคิดจะออกกำลัง ก็เปลี่ยนใจพลางพูดว่า “หนาวจะตายอยู่แล้ว จะออกกำลังกายอะไรอีก” ฉันไม่อยากทำอะไรเลย คงเป็นเพราะความอ่อนแอเพลี้ย หรืออาจกำลังเป็นโรคซึมเศร้าเพราะงานบริษัทหนักเหลือทน วันนั้นฉันจึงได้แต่ดื่มชาอุ่นๆ และเพลิดเพลินไปกับการใช้เวลาว่างอยู่เฉยๆ

พอนั่งอยู่อย่างนั้นสักพัก กลับรู้สึกถึงความสงบสุขอย่างประหลาด นี่เป็นเวลาของฉันเพียงคนเดียวที่ไม่ได้มีมานาน ฉันระบายความไม่สบายใจและความคิดแง่ลบที่สั่งสมเอาไว้ตลอดช่วงเวลาที่ผ่านมากับตัวเองอย่างตรงไปตรงมา

เมื่อคิดดูแล้ว ฉันไม่ใช่คนที่ปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมใหม่ได้ง่ายและไม่เคยชอบตัวเองในเรื่องนี้เลย เวลาคุณคนอื่นก็มักคิดว่า “ฉันต้องทำอย่างนั้นด้วยหรือ” “ต้องแต่งตัวแบบนั้นหรือ” หรือ “ต้องพูดแบบนี้หรือ” แล้วคอยเปรียบเทียบตัวเองกับคนเหล่านั้นตลอดเวลา ทำให้ตัวตนของฉันหายไป

ฉันวาดตารางลงในกระดาษเปล่าและเขียนหัวข้อแต่ละช่องว่า ปัญหาปัจจุบัน สาเหตุ วิธีแก้และสรุป จากนั้นค่อยๆ จัดระเบียบความคิดทีละอย่าง ช่วงสองสามเดือนที่ผ่านมา ไม่ว่าจะตั้งใจทำงานแค่ไหนกลับไม่รู้สึกรถึงความสำเร็จเลย แถมเวลาเจอเพื่อนๆ ก็ไม่ได้รู้สึกสนุกสนาน จึงอยากจัดการทั้งความสัมพันธ์ที่คลุมเครือ โຕะทำงานที่เต็มไปด้วยเอกสารไม่จำเป็น แล้วก็หัวใจที่สับสนวุ่นวายไม่ต่างจากโຕะทำงาน

เช้าตรู่วันนั้นฉันไม่ได้ทำอะไรเลย เอาแต่จัดระเบียบสิ่งที่อยู่ในหัวเฉยๆ นั่นกลายเป็นช่วงเวลาปลอดประโลมตัวเองที่กำลังอ่อนล้าและกลายเป็นโอกาสทบทวนชีวิตตัวเอง จนตระหนักได้ว่า ฉันไม่เคย

รู้เลยว่าตัวเองคิดอะไรและต้องการอะไร ฉันทอดสายตามองพระอาทิตย์
ยามเช้าที่ค่อย ๆ เคลื่อนขึ้นมาบนท้องฟ้าและตะโกนในใจว่า

“เฮลละ วันนี่ก็สู้ ๆ นะ!”

ฉันออกไปทำงานอย่างสบายใจ เมื่อถึงบริษัทก็ทักทายเพื่อนร่วมงาน
อย่างแจ่มใส

“สวัสดีค่ะ คิมยูจินค่ะ ช่วยลืมฉันคนเมื่อวานไปเลยนะคะ วันนี้
ฉันเกิดใหม่อีกครั้งและจะตั้งใจทำงานให้มากกว่าเดิมค่ะ!”

“ฮ่า ๆ คุณทนาย อยู่ ๆ เป็นอะไรครับ โอเคใช้ใหม่ครับ”

แม้จะเป็นปฏิภิกิริยาที่ไม่คาดคิด แต่ฉันกลับอารมณ์ดี คงเป็น
เพราะฉันยอมรับข้อบกพร่องของตัวเองและตั้งปณิธานแต่เช้าตรู่ว่าต่อไป
จะทำให้ดีขึ้น ทั้งที่วันนี้ไม่ใช่วันศุกร์ แต่หัวใจกลับเบาสบาย

วันต่อมาฉันก็ตื่นก่อนเวลาปกติสองชั่วโมง และใช้เวลาอยู่กับ
ตัวเองด้วยการเขียนความในใจลงกระดาษเปล่า โดยลองไตร่ตรองดูว่า
อะไรทำให้ฉันโกรธ มาตรฐานที่ตัวเองควรรักษาคืออะไร สิ่งที่จะทำได้
กับไม่ได้มีอะไรบ้าง สิ่งที่ต้องการคืออะไร ฉันถอยหลังหนึ่งก้าวเพื่อสำรวจ
และตรวจสอบตัวเองแบบนั้นก่อนเริ่มต้นวัน

วันต่อ ๆ มาฉันก็ตื่นแต่เช้ามีด โดยตั้งใจว่าจะตื่นแบบนี้จนกว่า
จะจัดระเบียบตัวเองเสร็จ ในช่วงแรก เมื่อเลิกงานแล้วฉันไม่อยากทำอะไร
จึงเข้านอนเร็ว ส่งผลให้ตื่นเช้า แต่ในเวลาต่อมา ฉันชอบตื่นเช้าเพราะ
คุ้นเคยกับพลังบวก ซึ่งเป็นสิ่งตอบแทนที่ได้รับกลับมาในทันที

แม้กิจวัตรประจำวันหรือชีวิตการทำงานจะไม่ได้เปลี่ยนแปลงเท่าไร
การเริ่มต้นวันเร็วขึ้นอีกนิดเช่นนี้ก็กลับทำให้มุมมองเปลี่ยนไปมากมาย
ฉันสามารถเตรียมตัวไปทำงานอย่างช้า ๆ ไม่ต้องรีบเร่งกลัวว่าจะไป
ทำงานสาย แล้วยังได้ตรวจสอบตัวเองอีกด้วย แถมยังได้จัดระเบียบ
ความกังวลไว้ระระและหันมามองตัวเองด้วยอารมณ์ที่แปลกใหม่ทุกวัน
เหมือนได้จัดเสื้อผ้าในตู้เวลาเปลี่ยนฤดูทุก ๆ วัน ส่งผลให้จิตใจเบาสบาย

มากขึ้น ไม่รู้ว่าเป็นเพราะได้ซาร์จพลังงานที่ไม่ว่าจะนอนอย่างไรก็เหมือนซาร์จไม่เข้าหรือเปล่า จึงรู้สึก่วชีวิตของฉันก็ไม่แ่อย่างที่คิด

ฉันไม่ได้ลาออก ไม่แน่ใจว่าเป็นเพราะฉันอดทน ฉันเปลี่ยนไปหรือจิตใจฉันเบาสบายขึ้น แต่ฉันมั่นใจในการทำงานมากขึ้น และรู้สึก่วงานบริษัทเป็น “สิ่งที่ทำได้” ไม่ใช่ “สิ่งที่ต้องทำ”

ถ้าเป็นเมื่อก่อนฉันคงถามว่า “หัวหน้าคะ ฉันทำดีอยู่หรือเปล่า ถ้าทำอะไรไม่ดี ช่วยบอกด้วยนะคะ” พลังลอบสังเกดทำให้เขาไปด้วย แต่เดี๋ยวนี้ฉันมักพูดขึ้นก่อนเลยว่า “คตินี้่น่าจะชนะนะคะ ให้ฉันทำเถอะคะ!” เมื่อได้ยินคำพูดที่เต็มไปด้วยความเชื่อมั่นแบบนี้ บางครั้งหัวหน้าก็ดู่นววยใจและบอกว่า “ความคิดแบบนี้ดี แต่อย่าพูดแบบนี้กับท่านผู้จัดการละ เพราะท่านอาจจะคาดหวังสูงได้...” บริษัทก็คือบริษัทนี่เอะ

เข้ารู้คือเวลาพักผ่อนของฉัน

พอรู้ว่าฉันตื่นแต่เช้ามีดทุกวัน หลายคนก็พูดว่า “ท่าทางจะยุ่งมากนะ ใช้ชีวิตสบายๆ บ้างก็ได้” หรือ “พักผ่อนน้อยเถอะ ทำไม่ต้องตั้งใจใช้ชีวิตขนาดนั้น” ฉันยุ่งจริง ตั้งใจใช้ชีวิตจริง แต่ไม่ได้รู้สึกเห็นดเห็น้อยขนาดนั้น

ฉันไม่เคยได้เอะไรมาง่ายๆ ต้องพยายามและอดทนมากกว่าคนอื่นอยู่เสมอกกว่าจะได้สิ่งที่ต้องการ กลับกัน หลายคนใช้ชีวิตงายต่างจากฉัน แม้จะไม่รู้รายละเอียดนัก อย่างน้อยๆ ดูจากภายนอกแล้วพวกเขาดูเหมือนจะได้รับการดิง่ายกว่าฉัน ในขณะที่ฉันต้องวิ่งไปมาหลายรอบ พวกเขากลับไปถึงจุดหมายโดยยังไม่มีทันจะเห็น้อยทุกครั้งทีเจอคนแบบนี้ ฉันมักสงสัยว่าทำไมเรื่องของเขาถึงคลีคลายงายแบบนี้ แล้วยังรู้สึกถึงความไม่ยุติธรรมด้วย

แต่เมื่อเวลาผ่านไป ฉันก็ตระหนักรู้ถึงข้อดีของตัวเอง ฉันเคยเดินผ่านเส้นทางที่ยากลำบากและคนอื่นพากันหลีกเลี่ยงมาหลายครั้งแล้ว ระหว่างเดินบนเส้นทางเหล่านั้น แม้จะล้มลง ฉันก็ลุกขึ้นมาใหม่ทุกครั้ง ขณะเดียวกัน ฉันก็ค้นหาความสุขจากความเหงาและความมืดดำ ชนิดมองไม่เห็นจุดสิ้นสุดจนกลายเป็นนิสัย เมื่อเจออุปสรรคชิ้นใหญ่ มาขวาง ฉันก็ได้เรียนรู้วิธีอดทนเรื่อย ๆ และวิ่งตรงไปข้างหน้าไม่หยุด จนกว่าจะสิ้นลม แล้วการตื่นเช้ามีดีก็เปรียบเสมือนเครื่องมือที่สนับสนุนให้กระบวนการนี้เกิดขึ้น

ผู้คนต่างคิดว่าฉันตื่นตีสี่ครึ่งเพื่อทำอะไรบางอย่าง แต่จริงๆ แล้ว เช้ามีดีไม่ใช่เวลาพุ่งออกตัวสำหรับฉัน แต่เป็นเวลาพักผ่อนเพื่อชาร์จพลังชั่วคราว กล่าวคือ การตื่นเช้าเป็นสิ่งที่ช่วยให้ฉันกระตือรือร้นใช้ชีวิตต่อไปได้เรื่อยๆ ไม่ใช่วิถีใช้ชีวิตอย่างกระตือรือร้น เวลารู้สึกเหน็ดเหนื่อยเกินไป แค่อุ้มซาอุน ๆ และฟังเพลงที่ชอบท่ามกลางความเงียบสงบยามเช้าตรู่ ก็ช่วยเพิ่มพลังได้แล้ว บางครั้งฉันก็รู้สึกไม่สบายใจและหดหู่ใจ แต่ก็สงบจิตสงบใจได้ด้วยกราวใช้เวลายามเช้าที่เป็นของฉันคนเดียว

ประโยชน์จากการตื่นแต่เช้าไม่ได้เกิดกับฉันเพียงคนเดียว แต่ยังส่งผลในทางที่ดีต่อสุขภาพจิตของผู้คนจริงๆ งานวิจัยชิ้นหนึ่งวิเคราะห์พันธุกรรมของคนเจ็ดหมื่นคนและพบว่า คนที่มีพันธุกรรมเป็นมนุษย์ยามเช้านั้น ค่าความสุขจะสูงและโอกาสเสี่ยงเป็นโรคซึมเศร้าก็ต่ำกว่าอีกกลุ่ม จังหวะวงจรชีวิตของมนุษย์จะยาวกว่ายี่สิบสี่ชั่วโมงเล็กน้อย แต่เซลล์จอบประสาทตาที่ตรวจจับแสงจะปรับให้ตรงกับเวลาที่ยี่สิบสี่ชั่วโมงทุกเช้าและช่วยให้เราปรับตัวเข้ากับชีวิตประจำวันได้ดี

หลายคนมักมีภาพจำของการพักผ่อนว่าเป็นการนอนกลางวันหรือเดินทางไกล ๆ แต่ตั้งแต่เริ่มเพลิดเพลินกับชีวิตด้วยการตื่นเช้า ฉันก็ได้เรียนรู้วิธีหาความสบายเล็กๆ น้อยๆ จากชีวิตประจำวัน แน่ขน่นอนว่าการท่องเที่ยวช่วยให้มีเวลาชาร์จพลังใหม่ๆ แต่ถ้าไปเที่ยว เราจะต้องใช้พลังงานไปกับการคิดว่า พักที่ไหนจึงจะราคาถูก จะไปเที่ยวชมที่ไหน

หรือจะไปกินร้านอาหารไหน เป็นต้น ซึ่งชวนให้รู้สึกว่ามีอะไรต้องทำมากกว่าการไปเพื่อพักผ่อนหย่อนใจ

กลับกัน เรื่องราวปกติในชีวิตประจำวัน เช่น การจับบนรถเมล์ ระหว่างไปทำงาน การกินอาหารกลางวันกับเพื่อนร่วมงาน แล้วดื่มกาแฟสักแก้วแบบสบายๆ ให้ได้พักหายใจ ก็เติมพลังให้หัวใจอิมเมได้ การกินอาหารอร่อยหลังเลิกงาน หรือการอาบน้ำอุ่นแล้วนอน จัดระเบียบสิ่งที่เกิดขึ้นกับชีวิตตลอดวันที่ผ่านมาได้ผ้าห่มอุ่นๆ ก็เช่นกัน ส่วนตัวฉันมักจะเพลิดเพลินไปกับความสนุกเล็กๆ น้อยๆ เช่น การนั่งม้ายาวในสวนสาธารณะเพื่อมองดูผู้คนเดินผ่านไปมาในวันหยุดสุดสัปดาห์ หรือไม่กี่คืนในอินเทอร์เน็ตดูว่ามีอะไรใหม่ๆ น่าทำทายเป็นหรือไม่

พูดอีกนัยหนึ่งคือ คุณภาพของการพักผ่อนขึ้นอยู่กับว่าสมองและหัวใจเรารู้สึกอย่างไร ไม่ใช่ร่างกายเรากำลังทำอะไร ถ้าได้ลองสัมผัสความสบายใจจริงๆ แม้จะเพียงชั่วครู่ตอนเช้าตรู่ หัวใจที่ว้าวุ่นตลอดเวลาที่ผ่อนคลายเป็นได้

ไม่มีการพักผ่อนไหนจะดีกว่าการปล่อยสมองให้ว่างและปล่อยให้สงบ ฉันรู้สึกถึงความจริงข้อนี้ได้ดีที่สุดตอนเช้าตรู่ คนอื่นน่าจะมึนวิธึซาร์จพลังงานที่มีประสิทธิภาพเป็นของตัวเองเช่นกัน ลองคิดว่า การตื่นแต่เช้ามีดจะทำให้เราสบายขึ้นได้อย่างไร

นิสัยยามเช้าของเหล่ายอดคน



ชีวิตเป็นสิ่งที่คาดการณ์ไม่ได้ เมื่อลองใช้ชีวิตจะรู้สึกว่ามีปัญหาต่าง ๆ ที่ไม่เคยคาดคิดเกิดขึ้นมาเรื่อย ๆ ฉะนั้นลองศึกษาการจัดที่นอนของเหล่าผู้ทรงอิทธิพลและค้นพบสองวิธีที่ช่วยให้พวกเขาก้าวข้ามมรสุมของชีวิตมาได้ และทั้งสองวิธีต่างก็ทำในตอนเช้า



วิธีแรก อ่านตำราปรัชญาของลัทธิสโตอิก

เช่น อ่าน *Meditations* ของจักรวสสดี

มาร์คุส ออเรเลียส วันละสองสามหน้า

วิธีที่สอง ค้นหาสิ่งที่เราควบคุมได้เองและลงมือทำ



ตัวอย่างสิ่งที่เราควบคุมได้เองคือ การจัดที่นอน การรู้ว่าเราใช้กำลังของตนเองควบคุมอะไรได้อย่างน้อยสักอย่างส่งผลดีต่อชีวิตมากกว่าที่คิด สิ่งที่เราควรทำเป็นอย่างสุดท้ายเมื่อเสร็จกิจวัตรประจำวันคือ “การย้อนมองดูว่าตัวเองทำอะไรสำเร็จบ้าง” เวลากลับมามองที่นอนที่ถูกจัดระเบียบจนดูสะอาดเรียบร้อย หัวใจจะสงบมากขึ้นและยังช่วยให้มั่นใจมากขึ้นด้วย ขอเน้นย้ำว่า การจัดที่นอนเป็นสิ่งที่ดีที่สุดในบรรดาสิ่งที่เราทำได้ในเวลาเช้า

– ทิม เฟอริส

กูรูด้านพัฒนาตนเอง



บทที่ 2

เหตุผล

ที่ฉัน

ตื่นตีสี่ครึ่ง



เข้านอนเป็นเวลาที่ยังตื่นได้เป็นผู้นำ

คนอื่นมักถามฉันเสมอว่า

“ทำไมตื่นเข้าขนาดนั้น”

ฉันก็จะตอบว่า

“พอตื่นเข้าเลยได้เรียนก่อนไปทำงานจนสอบผ่านตามที่ต้องการ ได้ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจนดูแลตัวเองและลดน้ำหนักสำเร็จ ได้เรียนตัดต่อจนเริ่มทำยูทูบ เพิ่มความมั่นใจและความเชื่อมั่นในตัวเอง ด้วยการทบทวนตัวเอง แล้วแบบนี้จะให้เลิกตื่นเข้าได้อย่างไร”

แล้วก็จะมามีคำถามแบบนี้กลับมาอีก

“ทำไมต้องเป็นเวลาตีสี่ครึ่ง เรื่องพวกนี้ เราทำตอนบ่ายก็ได้ไม่ใช่หรือ”

ฉันก็จะบอกว่า เวลาเข้านอนเป็น “เวลาที่ฉันเป็นผู้นำ” ส่วนนอกนั้น คือ “เวลาที่ปล่อยให้ไปตามโชคชะตา”

ในวันหนึ่งจะมีช่วงเวลาที่ฉันใช้ได้ตามความตั้งใจของตัวเองไม่มากนัก ส่วนใหญ่แล้วเวลาและสติของฉันมักใช้ไปกับเรื่องไม่คาดคิดและไม่เกี่ยวกับแผนการของตัวเอง

แต่ในช่วงเช้ามีดื่มน้ำที่ทุกคนหลับไหล กำหนดการของฉันไม่ค่อยเปลี่ยนแปลงแบบไม่ทันตั้งตัว ไม่มีคนแวะมาชวนคุยเป็นพัก ๆ ไม่มีคนขอให้ทำงานเพิ่มหรือลู่ ๆ ก็ชวนไปกินข้าว ในช่วงเวลานี้ไม่ค่อยเกิดเรื่องน่าสนใจจนแย่งสมาธิฉันไปได้ ไม่มีใครสนใจฉันและฉันก็ไม่ต้องสนใจใคร เช้ามีดื่มน้ำจึงเป็นช่วงเวลาเฉพาะที่ดำเนินอย่างอิสระตามความเร็วของฉัน

ขอแค่ตื่นนอนหรือรักษาสัญญากับตัวเองได้ เราก็จะได้รับเวลาว่างที่เกิดจากการตื่นแต่เช้ามีดื่มน้ำเพิ่มเพราะเป็นการลงมือทำด้วยตัวเอง แล้วถ้ายังตื่นเช้าขึ้น ช่วงเวลาที่จะได้เป็นผู้นำก็เพิ่มมากขึ้น

อีกเหตุผลที่ฉันชอบตื่นตอนตีสี่ครึ่งคือ สามารถจอดจอบังงานได้ดี ไม่ว่าจะเป็นงานอะไรก็ตาม นอกจากเวลาเช้ามีดื่มน้ำจะไม่มีปัจจัยรบกวนดังที่กล่าวไปแล้ว ยังเป็นช่วงเวลาที่ฉันตื่นมาหลังจากนอนเต็มอิ่ม จึงมีพลังงานมากกว่าตอนเย็นที่อ่อนเปลี้ยเพลียแรงหลังทำงานเสร็จ

สมัยที่ยังไม่ตื่นแต่เช้ามีดื่มน้ำ ฉันมักใช้เวลาช่วงบ่ายอยู่กับตัวเอง แต่พอถึงเวลาเลิกงาน นำแปลกที่ไม่อยากทำอะไรเลย แถมยังเคยหมดแรงจนกลับบ้านไม่ไหว ทั้งที่คืนก่อนก็นอนหลับยาวจนถึงเวลาลุกขึ้นเตรียมตัวไปทำงานโดยไม่สะดุ้งตื่นเลย แต่ดูเหมือนการทำงานจะสูบลพลังงานจนหมด พอตกเย็นจึงเหนื่อยมาก กลับกัน ในช่วงเช้ามีดื่มน้ำ ความอยากทำท่ายในสิ่งที่อยากทำกลับพลุ่งพล่าน

การที่เวลาหนึ่งวันผ่านไปอย่างสบาย ๆ เป็นเหตุผลอีกอย่างหนึ่งที่ฉันชอบวิถีชีวิตแบบคนตื่นเช้า แม้จะดูเป็นเรื่องแน่นอนอยู่แล้ว แต่การตื่นเช้า ทำเรื่องที่จะต้องทำงานเสร็จล่วงหน้า ช่วงเย็นจึงปิดท้ายวันได้อย่างไม่รีบเร่ง อีกทั้งถ้าตื่นเช้า แต่ร่างกายไม่ดีจนอยากพักผ่อนหรืองานที่ตั้งใจว่าจะทำให้เสร็จใช้เวลา นานกว่าที่คิด หรือเกิดเรื่อง

ให้ต้องเปลี่ยนแผนจนทำไม่เสร็จ ตอนเย็นยังมีโอกาสทำงานนั้นให้เสร็จ รวมถึงสงบจิตสงบใจและปล่อยให้ร่างกายได้พักผ่อน

หลายคนน่าจะสงสัยว่า ขนาดตั้งนาฬิกาปลุกทุกวัน ยังปิดแล้วหลับต่อเลย แล้วจะตื่นแต่เช้ามีดโดยไม่ต้องบังคับตัวเองอย่างไร ถ้าตื่นตอนเช้ามีดสำเร็จสักครั้ง เราจะตระหนักถึงข้อดีและสมัครใจตื่นเองไม่ต้องทุกวันก็ได้ แค่อัปดาหึละสามวัน ไม่ต้องตื่นตีสี่ครึ่งก็ได้ แค่อื่นเช้ากว่าปกติสักหนึ่งชั่วโมง แล้วใช้เวลาส่วนตัวก่อนเริ่มวัน แม้จะเพียงสั้น ๆ ความพึงพอใจในชีวิตก็จะเปลี่ยนไป เพราะเราใช้ชีวิตตามต้องการได้ โดยไม่ต้องคอยลากตัวเองให้เดินไปมาเพราะมีเวลาไล่ตามอยู่

ตอนเช้ามีด ยกให้ตัวเองเป็นอันดับแรก

ถ้าหน้าหนักขึ้น เราต้องควบคุมอาหารและออกกำลังกาย การตื่นเช้าก็เช่นกัน นี่เป็นวิถีพิเศษที่ฉันใช้บ่อยเมื่อต้องการความเปลี่ยนแปลงในชีวิตหรือเหนื่อยกับงาน ถ้าใจหดหู่และเหน็ดเหนื่อย เรามักจะโทษสถานการณ์ที่ทำให้เสียใจมากกว่าหันกลับมามองตัวเอง จึงเอาแต่นอนทั้งวัน ผัดผ่อนงานที่ต้องทำให้นานที่สุดและหลีกเลี่ยงความเป็นจริง กรณีร้ายแรงที่สุดคือหลงไปกับสิ่งยั่วยุผิด ๆ เช่น การพนัน และพึ่งปัจจัยภายนอกอย่างเหล้าหรือเกมมากเกินไป

เราไม่ควรคิดว่า ต้องหลีกเลี่ยงช่วงเวลาที่ยากลำบากของชีวิต เพราะสามารถสร้างจุดเปลี่ยนได้ ปัญหาที่ใหญ่ยิ่งกว่าความทุกข์ยากและความลำบากก็คือ แม้จะถึงเวลาที่ดั่งลูกขึ้นอีกครั้ง แต่เรากลับยังหลงอยู่ในจุดตกต่ำที่สุด จนพินตัวเป็นปกติได้ยาก ในตอนนี้การตื่นแต่เช้ามีดอาจช่วยหาคำตอบให้ได้

สำหรับฉัน ช่วงเวลาตั้งแต่ตีสี่ครึ่งถึงก่อนออกไปทำงานคือช่วงเวลา

แห่งการเยียวยาที่ช่วยลดความเครียดในแต่ละวัน ในช่วงเวลาส่วนตัวนี้ ฉันไม่ต้องคอยสังเกตท่าทีคนอื่นหรือใส่ใจสถานการณ์ของพวกเขามากเกินไป แต่จะใช้เวลาจดจ่ออยู่กับเสียงข้างในตัวเอง ไม่สนใจสิ่งรบกวนภายนอก และสำรวจดูว่า ตัวฉันเอาชนะบาดแผลแล้วเปลี่ยนแปลงไปที่ละนิดอย่างไร

ฉันไม่มีเหตุผลพิเศษที่ตัดสินใจตื่นตีสี่ครึ่ง แค่รู้สึกว่าเป็นเวลาที่เหมาะสมกับการตื่นเช้ากว่าปกติ โดยได้นอนหลับเต็มอิ่มและไม่รู้สึกเหน็ดเหนื่อย เพราะเข้านอนตอนสี่ทุ่ม ถ้าตื่นตอนตีสี่ครึ่ง ฉันไม่ต้องรีบเร่ง แม้จะเคลื่อนไหวช้ากว่าปกติ ฉันก็ไปตรงเวลานัดและไม่ค่อยถูกตารางเวลาไล่บี้ ฉันค่อยๆ ลืมตาตื่น จุดเทียนกลิ่นหอมๆ ฟังเพลงเบาๆ แล้วดื่มกาแฟ พองั่งลงที่โต๊ะทำงาน เวลายังไม่ถึงตีห้าเลย

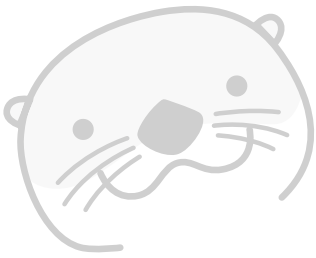
เมื่อมีเวลาว่างในตอนเช้าแบบนี้ ฉันก็ได้เก็บที่นอนทั้งที่ไม่เคยใส่ใจมาก่อน เช็ดฝุ่นบนโต๊ะทำงาน ลองทำทรีตเมนต์ดูแลเส้นผมที่ไม่เคยใส่ใจเพราะมีวุ่นวาย ผ่อนคลายกล้ามเนื้อระหว่างอาบน้ำร้อน กินอาหารเช้าจืดจืดที่ปกติมักจะอด กระนั้น บางครั้งก็ยังมีเวลาเหลือเลยห่ออาหารกล่องสำหรับมื้อกลางวันด้วย ถ้าได้ใช้เวลายามเช้าแบบนี้ เราจะรู้วิธีปรนนิบัติตัวเองและดูแลเวลาหนึ่งวันที่มีได้ ส่งผลให้ความเชื่อมั่นในตัวเองสูงขึ้น

สิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นจากทัศนคติที่ให้ความสำคัญกับตัวเองเป็นอันดับแรก การใช้เวลาคนเดียวเฉยๆ กับการยกให้ตัวเองสำคัญเป็นอันดับแรกนั้นแตกต่างกัน กรณีแรกเป็นการใช้เวลากับตัวเองอย่างสบายๆ เพื่อให้รู้สึกผ่อนคลาย แต่กรณีหลังนั้นเป็นการใช้เวลาทำตามใจตัวเอง ทั้งสิ่งที่อยากทำและสิ่งที่คิดว่าสบาย แม้จะดูเห็นแก่ตัวไปหน่อยก็เถอะ

แทนที่จะรีบเตรียมตัวไปทำงานทันทีที่ตื่น ลองเริ่มต้นวันด้วยสิ่งที่ชอบดูสิ นี่เป็นการใช้เวลาช่วงเช้าให้เหมือนวันหยุดสุดสัปดาห์ตอนเช้ามีดี ฉันไม่ได้แค่ฟังเพลงและดื่มชา แต่ยังดูรายการทีวีและ

หนึ่งที่ชอบด้วย แล้วถ้ามีเป้าหมาย ก็ลงทุนเวลาเพื่อพิชิตเป้าหมาย โดยให้แผนการและงานที่อยากทำมาเป็นอันดับหนึ่งแทนงานของบริษัท

ถ้ารู้สึกว่าการสั่งเร้า สับสนวุ่นวาย หรือซีเรียจ ลองตรวจสอบรูปแบบการใช้ชีวิตของตัวเองด้วยการตื่นเช้ากว่าปกติและให้ความสำคัญกับตัวเองเป็นอันดับแรก แทนที่จะตื่นแล้วพุ่งตัวออกไป ลองหยุดอยู่กับความเงียบสงบแห่งเวลาเช้ามีด ตื่นชาอุ่นๆ และมองดูตัวเองว่าที่ที่ฉันอยู่เป็นระเบียบเรียบร้อยดีไหม สุขภาพดีหรือเปล่า ลองทำตั้งแต่วันนี้เลย!



ทดลองอ่าน

นึสัยยามเช้าของเหล่ายอดคน



หลังจากนอนเพียงพอครบแปดชั่วโมง ฉันจะตื่นตอนเช้าโดยไม่ต้องพึ่งนาฬิกาปลุก การตื่นตามธรรมชาติเช่นนี้ถือเป็นวิธีที่ดีที่สุดในการเริ่มต้นวันสำหรับฉันเลย



เวลานอนเป็นช่วงที่ศักดิ์สิทธิ์

ก่อนอื่นฉันจะปิดอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ทั้งหมดและวางไว้บนหิ้งนอน

แล้วก็จุดเทียน ใส่ทีเกลือบर्फลงในน้ำและลงแช่

เวลานอนจะไม่ใส่เสื้อผ้าที่ใช้เวลาทำงาน

เพราะคิดว่าอาจสร้างความสับสนให้สมอง

แทนที่จะนอนหลับได้

แต่จะใส่ชุดนอน เดรสสำหรับนอน หรือเสื้อยืดสบาย ๆ

บางครั้งก็ดื่มชาคาโมมายล์หรือลาเวนเดอร์ถ้วย

แล้วฉันก็ชอบอ่านหนังสือที่ไม่เกี่ยวข้องกับการงาน

เช่น นิยายหรือบทกวี มาก



ฉันจะกินอาหารเช้าช่วงกลางวันหรือไม่ก็ตอนเย็นไปเลย ส่วนตอนเช้าจะดื่มกาแฟกันกระสุน¹ นั่งสมาธิประมาณยี่สิบถึงสามสิบนาที แล้วออกกำลังกาย บางครั้งก็ไม่อาจทำกิจวัตรแบบนี้ได้ แต่ฉันจะไม่โทษตัวเองหรือสร้างเรื่องแย ๆ ให้กับช่วงเวลาที่เหลือ

— อารีเยนนา ฮัฟฟิงตัน

ผู้ก่อตั้ง ฮัฟฟิงตันโพสต์

¹ กาแฟที่ใส่น้ำและน้ำมันมะพร้าวแทนนมหรือน้ำตาล



บทที่ 3

ระหว่าง ที่ คุณ หลับไหล



คนอื่นเริ่มต้นวันไปแล้ว

แค่ตื่นตอนตีสี่ครึ่ง ชีวิตฉันก็เปลี่ยนไป ไม่ใช่แค่เพราะสามารถทำสิ่งที่ทำได้ง่าย ๆ ในตอนเย็นให้เสร็จอย่างรวดเร็วตั้งแต่เช้า แต่ฉันพยายามตื่นเช้ามีดและทำให้ฝันเป็นจริง แทนที่จะเอาแตนอนฝัน

วิธีหนึ่งที่ช่วยให้ก้าวหาความฝันคือการสื่อสารโดยตรงกับคนที่เดินอยู่บนเส้นทางที่เรอยากเดิน นี่ไม่ได้เป็นแค่ข้อเสนอที่ช่วยให้การทำเป้าหมายบรรลุผล แต่ยังเป็นตัวกระตุ้นชั้นดีที่ช่วยให้เราพยายามอย่างสม่ำเสมอเพื่อจะเป็นอย่างพวกเขา แต่คนเหล่านั้นส่วนใหญ่จะไม่รู้จักเรา จึงต้องติดต่อเขาก่อน

ฉันจึงติดต่อหาคนที่เคารพหรือผู้มีชื่อเสียงที่อยากพบโดยไม่ลังเล โดยเฉพาะอย่างยิ่งตอนเรียนกฎหมาย ในวันที่ตอนเช้าไม่มีเรื่องต้องทำเป็นพิเศษ สัปดาห์ละประมาณสองวัน ฉันจะส่งอีเมลไปหาผู้คนที่อยาก

พูดคุยด้วย ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นนักกฎหมายที่เคารพหรือทนายความ
ที่อยากเจอเมื่อกลับเกาหลีได้ ถ้าหาอีเมลไม่ได้ ฉันก็เขียนจดหมาย
ส่งไปที่ทำงานเขาเลย

ตอนแรกฉันกังวลว่าพฤติกรรมแบบนี้จะถือว่าเสียมารยาทหรือเปล่า
ถ้าเทียบกับพวกเขาแล้ว ฉันดูกระจัดกระจายไปหมด แต่ตอนนั้นฉันยังเป็น
แค่นักศึกษา มีสิ่งที่ยังไม่รู้อีกมาก และถ้าพวกเขายุ่ง ก็แค่ไม่ติดต่อ
กลับมา จึงไม่จำเป็นต้องกังวลเกินไป หลังจากตระหนักเช่นนี้ ไม่ว่า
อีกฝ่ายจะมีชื่อเสียงแค่ไหน หรือแม้ว่าจะไม่ได้รับการตอบกลับ ฉันก็
ไม่ได้ใส่ใจมากเท่าไร การเอาสถานะนักศึกษามาอ้างอาจฟังดูบ้า แต่ฉัน
ได้ถามถึงสิ่งที่อยากถามจนหมด บางทีก็อาจเป็นเรื่องที่ไร้ความหมาย
แต่ “คนเราไม่มีใครรู้อีกคน” บางทีเมล็ดที่ปลูกเอาไว้อาจจะแตกยอด
ขึ้นมาสักวันหนึ่งก็ได้

บางครั้งฉันก็ได้รับอีเมลตอบกลับที่ชวนตกใจ แถมบางทียัง
ได้รับอนุญาตให้เข้าร่วมคอฟฟี่แชต (การดื่มกาแฟไปด้วย พูดคุยไปด้วย)
ได้ที่ปรึกษา หรือบางคนถึงกับแนะนำคนรู้จักให้ด้วย หลังจากพูดคุยกับ
ผู้คนเหล่านี้ก็ได้รู้ความจริงที่ไม่คาดคิด ฉันคิดว่า คนที่มีชื่อเสียงอย่าง
พวกเขาน่าจะได้รับอีเมลขอความช่วยเหลือจากพวกนักศึกษามาก แต่
ความจริงกลับไม่ใช่เลย

แล้วบางทีฉันก็ได้รับโอกาสยิ่งกว่าที่ฝันไว้อีกด้วย เมื่อทนายความ
ท่านหนึ่งที่ฉันอยากเจอส่งอีเมลตอบกลับมาว่าสามารถปลีกเวลาให้ฉัน
ได้ชั่วคราว

“พุงนี้เข้า มาที่ร้านอาหารโนดวอนทาวนตอนหกโมงครึ่งได้ไหม”

หกโมงครึ่งนั้นหรือ ฉันคิดว่าตัวเองคงเข้าใจผิด จึงถามว่า

“หมายถึงหกโมงครึ่งตอนเย็นหรือเปล่าคะ”

“ไม่ หกโมงครึ่งตอนเช้าคะ”

วันต่อมา ฉันไปถึงที่นัดหมายตอนหกโมงยี่สิบห้านาที แต่เกิด
อะไรขึ้น ทั้งที่เป็นเวลาเช้าตรู่ แต่นอกจากทนายความที่ฉันติดต่อด้วยแล้ว

ที่นั่นยังมีผู้พิพากษา อัยการ แล้วก็ทนายความของบริษัทที่ปรึกษากฎหมาย
อีกหลายแห่ง ตอนแรกฉันคิดว่าตนเองเข้าใจผิด แต่ความจริงไม่ใช่เลย

สุดท้ายก็ได้รู้ว่า วันนั้นเป็นวันที่เหล่านักกฎหมายหญิงทั้งหลาย
นัดเจอกัน ซึ่งพวกเธอจะนัดเจอกันเป็นประจำ เนื่องจากหลังเข้างาน
พวกเธอจะยุ่งจนปลีกเวลาออกมาไม่ได้ จึงใช้ประโยชน์จากเวลายามเช้า
มาเจอกัน ฉันได้กินอาหารเข้ากับผู้คนที่เคยเห็นแต่ในสื่อหรือนี่ แม้
ภายนอกจะเหมือนไม่รู้สึกละไร แต่ในใจฉันกลับตื่นเต้นและใจสั่นกับทุกสิ่ง

ทุกวันนี้ฉันก็ยังไม่ว่าทำไม่ตัวเองถึงโชคดียขนาดนั้น ฉันแค่ตื่น
แต่เช้ามีดเพื่อส่งอีเมลไปหาทนายความเจ้าของบริษัทที่ปรึกษากฎหมาย
ที่อยากทำงานด้วยถ้าสอบผ่าน แต่พอตื่นเช้าและไปถึงที่นัดหมายตอน
หกโมงครึ่งได้ ฉันก็ได้พูดคุยกับผู้คนที่ไฝฝืนอยากจะทำด้วยเสมอมา
แล้วหนึ่งในกลุ่มผู้พบปะนั้นก็บอกฉันว่า

“ถ้าตื่นเช้าไม่ลำบากก็มาบ่อย ๆ สิ นอกจากกลุ่มเราแล้ว ยังมี
กลุ่มอื่น ๆ อีกเยอะเลย กลุ่มที่เริ่มตอนเจ็ดโมงเช้าก็มีนะ!”

“คะ ไม่ว่าจะกี่โมงฉันก็จะมาคะ!”

ฉันตอบอย่างมั่นใจ เพราะในตอนนั้นฉันเข้าเรียนตั้งแต่แปดโมง
หรือไม่กี่เก้าโมงเช้า การเข้าร่วมกลุ่มพบปะตอนหกโมงครึ่งจึงไม่มีปัญหา
หลังจากนั้นฉันก็เข้าร่วมกลุ่มพบปะสัปดาห์ละครั้งถึงสองครั้ง ทำให้
ได้ฟังและเรียนรู้ว่าชีวิตของนักกฎหมายที่ฉันมองว่ายอดเยี่ยมมาก ๆ นั้น
เป็นเช่นไร นี่เป็นบทเรียนจากประสบการณ์จริงที่ไม่สามารถหาได้จาก
หนังสือเล่มไหน

หลังเรียนจบกฎหมาย ฉันก็เข้าทำงานที่ศาลและได้ใกล้ชิดกับคน
ที่เข้าร่วมกลุ่มพบปะมากขึ้น เพราะคราวนี้ฉันไม่เข้านักศึกษา แต่มาร่วม
ดื่มกาแฟและกินอาหารเข้าก่อนเข้างานในฐานะนักกฎหมาย จึงเกิด
ความเข้าใจกันและกันมากขึ้น แม้จะยุ่งกับการทำงานจนแทบไม่มีสติ
ฉันก็ยังรักษาความสัมพันธ์ที่ดีไว้เรื่อย ๆ ตอนนี้นักนับถือกันเป็นรุ่นพี่รุ่นน้อง
ที่คอยช่วยเหลือและแนะนำกัน

ตอนเช้ามีดมีอะไรเกิดขึ้นมากกว่าที่เราคิด ในขณะที่หลับไหลโดยไม่รู้ตัวโลกหมุนไปอย่างไรนั้น บางคนกำลังอ่านหนังสือเพื่อทำเป้าหมายให้บรรลุผล บางคนกำลังวิ่งไปหาเป้าหมายใหม่หลังจากได้สิ่งที่ต้องการแล้ว สำหรับพวกเขาแล้ว เวลาเช้ามีดเป็นเวลาเคลื่อนไหว ไม่ใช่เวลาหลับไหล

ถ้าบอกว่าเหนื่อยและมัวแต่นอนบนเตียงไปเรื่อย ๆ จะไม่มีอะไรดีขึ้นและไม่สามารถก้าวไปไกลขึ้นได้ แต่ถ้าพุงตุงหนัก ๆ ของตนเองขึ้นมาได้และทำทายกับเรื่องใหม่ๆ โอกาสเหนือความคาดหมายอาจจะเดินทางมาหาเราก็ได้ ในตอนนี้ไม่จำเป็นต้องกลัวว่าจะล้มเหลว เพราะความจริงแล้วการตื่นแต่เช้ามีดก็คือการก้าวนำคนอื่นไปก้าวหนึ่ง

เวลาหนึ่งวันจะถูกใช้อย่างไร ขึ้นอยู่กับการเลือกของตัวเรา แล้วชีวิตก็จะเปลี่ยนไปตามการตัดสินใจนั้น

เช้ามีด เวลาที่ประตูปานใหม่เปิดออก

ก่อนจะกลับมาทำงานที่เกาหลีใต้ ฉันทำงานควบกับเรียนเสมอไม่เคยเรียนอย่างเดียว สมัยเรียนมหาวิทยาลัยก็ทำงานนอกเวลาในแคมป์ส สมัยเรียนลอร์สกูลก็ทำงานพาร์ทไทม์ในบริษัทที่ปรึกษากฎหมาย ตอนเตรียมสอบใบอนุญาตทนายความหลังเรียนจบลอร์สกูลแล้ว ฉันก็ทำงานที่ศาล แน่นอนว่าเรื่องพวกนี้ไม่ง่ายเลย แต่เคล็ดลับที่ทำให้ฉันทำทุกอย่างได้คือ การใช้ประโยชน์จากเวลาเช้ามีด

คุณเคยอยากทำงานที่ไม่เกี่ยวข้องกับสิ่งที่เรียนหรืองานที่ทำอยู่เลยไหม มีงานที่อยากลองเริ่มทำอย่างจริงจังที่ไม่ใช่แค่งานอดิเรกไหม คุณต้องเคยกลัวการละทิ้งสิ่งที่ทำอยู่ในตอนนี้ ครั้นจะรอโอกาสเหมาะก็กลัวจะพลาดโอกาสดี ๆ ถ้าอยากทำทายกับเป้าหมายหรือความฝัน

มากเหลือเกิน แต่ไม่สามารถหนีความจริงเช่นครอบครัวหรืองานได้
ขอแนะนำให้อ่านประโยชน์จากการตื่นเช้ามีดี

เวลาที่ได้จากการตื่นแต่เช้ามีดีถือเป็นโบนัสของชีวิต ในช่วง
เวลานี้จะไม่มียานที่ต้องทำเหมือนการบ้านจากโรงเรียนหรืองานจากบริษัท
ดังนั้น ไม่ว่าจะทำอะไรก็ไม่เสียหาย กล่าวคือ เช้ามีดีถือเป็นเวลาลองทำ
สิ่งที่เคยคิดว่าเป็นไปไม่ได้ แต่เป็นงานที่อยากทำและไม่ใช่งานที่ต้อง
บังคับตัวเองให้ทำ

ลองทำงานที่เคยได้แต่จินตนาการ หรือสิ่งที่ไม่คิดจะทำถ้าไม่มี
เวลาเหลือว่างมากจริง ๆ แล้วคุณจะมีโอกาสที่ก้าวเข้ามาพร้อม
แสงอาทิตย์ที่ค่อย ๆ สว่างขึ้น จากนั้นแค่จับไว้แน่น ๆ

ฉันก็ทำหายตัวเองด้วยงานต่าง ๆ ตอนเช้ามีดี บางครั้งก็ไม่ได้ดี
อย่างที่คาด แต่หลายครั้งก็ได้เห็นผลลัพธ์ราวกับปาฏิหาริย์

ตอนเรียนลอร์สกูล ฉันเคยเหนื่อยใจอย่างหนักกับการฝึกงานที่ทำ
เพื่อส่งเสริมประสบการณ์ระหว่างปิดเทอมฤดูร้อน ฉันมีบริษัทที่ปรึกษา
กฎหมายที่อยากไปทำงานด้วยจริง ๆ สองสามแห่ง ซึ่งการแข่งขันสูงมาก
จนไม่กล้าที่จะส่งใบสมัครและผลการเรียนเข้าไป ผู้แนะนำในโรงเรียน
หางานก็บอกว่า ถ้าฉันสมัครเข้าบริษัทที่ปรึกษากฎหมายเหล่านั้นก็เท่ากับ
เสียเวลาเปล่า แล้วเลือกบริษัทอื่นที่ดูเป็นไปได้ว่าฉันจะเข้าไปทำงานได้
มาให้

ฉันกลัวว่าจะไม่ได้ส่งเสริมประสบการณ์จากที่ไหนเลย จึงทำ
ประวัติส่วนตัวและใบแนะนำตนเองส่งไปตามที่ได้รับคำแนะนำ แต่กลับ
ไม่มีบริษัทที่ปรึกษากฎหมายที่อยากไปจริง ๆ เลยสักแห่ง แน่ใจว่า
ที่บริษัทอื่นคงมีเรื่องให้เรียนรู้มากเหมือนกัน แต่ฉันสนใจดีที่บริษัทนั้น
ไม่ได้ทำมากกว่า

แม้จะส่งใบสมัครไปแล้ว คำพูดของผู้แนะนำงานที่บอกว่า
“การที่นักเรียนกฎหมายปี 2 จะเข้าไปทำงานในบริษัทที่ปรึกษากฎหมาย

ที่เชี่ยวชาญด้านการยื่นฟ้องไม่ใช่เรื่องง่าย” ยังดังก้องอยู่ในหู เพราะเขาจะมอบโอกาสให้นักศึกษาที่มีผลการเรียนยอดเยี่ยมและมีประสบการณ์ด้านการยื่นฟ้องเท่านั้น ผู้แนะนำงานจึงโน้มน้ำหนักว่า “ตอนนี้ ถ้าสมัครในสภาพนี้ มีโอกาสครบตรวจเอกสารสูง”

ฉันจึงตัดสินใจสร้างโอกาสที่ฝันด้วยตัวเอง ช่วงเช้ากับช่วงบ่ายฉันจะยุ่งมาก เพราะไหนจะต้องเรียน ไหนจะต้องทำการบ้าน ไหนจะต้องรับการสัมภาษณ์ จึงไม่ค่อยมีสติเท่าไร แต่ก็ตั้งใจสร้างเวลาแห่งการทำทนายแยกต่างหาก โดยจัดให้อยู่ในขอบเขตที่ไม่เป็นอุปสรรคต่อกิจกรรมในชีวิตประจำวัน จากนั้นก็เริ่มส่งเอกสารผ่านอีเมลโดยตรงถึงทนายความและบริษัทที่ปรึกษากฎหมายที่อยากทำงานด้วยทั่วสหรัฐอเมริกาในช่วงเช้ามีด แม้ไม่ได้ก็ยิ่งถือว่าเท่าทุน แน่แน่นอนว่าฉันต้องยุ่งกับการปรับแก้ประวัติส่วนตัวและใบแนะนำตัวเองให้เหมาะกับงานในด้านนั้น ๆ ด้วย แต่งานนี้นับว่าคุ้มที่จะทำ บางครั้งก็ละลายที่สมัครงานทั้งที่ไม่มีความสามารถเพียงพอ จึงแอบสมัครตอนเช้ามีดเพราะคิดว่า ฉันทำในเวลาว่าง ถึงไม่ได้ก็ไม่เป็นไร

หนึ่งสัปดาห์ต่อมาเกิดเรื่องน่าตกใจ เพราะฉันได้รับอีเมลตอบกลับถึงสองแห่ง ฉบับหนึ่งแจ้งว่า ฉันผ่านรอบตรวจเอกสาร ขอให้แจ้งเวลาที่สะดวกสัมภาษณ์ ส่วนอีกฉบับเป็นอีเมลจากทนายความผู้รับผิดชอบตำแหน่งนี้โดยตรงของอีกบริษัท โดยมีเนื้อหาว่า บริษัทที่ปรึกษากฎหมายที่ฉันสมัครไปวางแผนจะตั้งสำนักงานใหม่ อยากไปทำงานที่นั่นด้วยกันหรือเปล่า ช่วงมหัศจรรย์เหลือเกิน โอกาสแบบนี้ ถ้าอยู่เฉยๆ ไม่มีวันมาหาแน่ แม้จะรู้ว่าเป็นไปไม่ได้ แต่เมื่อคิดว่าไม่มีอะไรจะเสีย ฉันจึงลองทำทนายดูแบบไม่ได้คาดหวังอะไร แล้วประตูก็เปิดออก

ฉันไปสัมภาษณ์ทั้งสองบริษัท แล้วก็ได้ทำงานกับทนายความที่ติดต่อมาโดยตรง ทำให้ได้เจอยอดครูและสิ่งสมประสงค์การทำงานที่ดีจากที่นั่น ฉันได้เรียนรู้ทุกอย่างแบบตัวต่อตัว ไม่ว่าจะเป็นการยื่นฟ้องคดีแพ่งและคดีอาญา การพบปะลูกค้า การทำเอกสาร การ

ตรวจหลักฐาน และการขึ้นศาล เป็นต้น เรียกได้ว่าทำทุกอย่าง ฉันรู้ว่านักเรียนกฎหมายที่ฝึกงานภาคฤดูร้อนไม่ค่อยได้รับโอกาสเรียนรู้งานจริงแบบนี้เท่าไรนัก จึงยิ่งตั้งใจ คงเป็นเพราะเหตุนี้ แม้ปิดเทอมจะสิ้นสุดลงฉันก็ยังได้ทำงานกับคุณทนายความต่อ ประสบการณ์ทำงานจากที่นี่ทำให้ฉันเรียนจบกฎหมายและได้เข้าไปสั่งสมประสบการณ์ใหม่ที่ศาลแขวง

ตอนนั้น ทนายความที่ทำงานด้วยได้รับการแต่งตั้งจากประธานาธิบดีสหรัฐอเมริกาให้เป็นถึงหัวหน้าอัยการ ฉันจึงภาคภูมิใจที่ได้ร่วมงานกับคนยอดเยี่ยมถึงเพียงนั้น ทั้งที่ทุกคนต่างบอกว่าเป็นไปไม่ได้ แม้แต่ฉันเองยังแอบนึกอยู่ในใจ แต่ความคิดว่า “นั่นเป็นสิ่งที่ฉันทำในเวลาว่าง” และลองท้าทายแบบไม่ได้คาดหวังสูง จึงได้ผลลัพธ์สูงกว่าที่คาด ถ้าล้มเลิกความตั้งใจเพียงเพราะว่ายุ่งหรือคิดว่าอย่างไรก็ได้แน่ ชีวิตฉันอาจไม่เหมือนตอนนี้

ทุกวันนี้ฉันก็ยังใช้เวลาช่วงเช้ามีดไปกับการท้าทายตัวเอง แม้การตื่นแต่เช้ามาทำสิ่งแปลกใหม่เป็นเรื่องเหน็ดเหนื่อยและลำบากหลายครั้งมองไม่เห็นแม้แต่จุดหมายปลายทาง แต่มันยังไม่ได้ประสบความสำเร็จทุกครั้ง แต่ความพ่ายแพ้ในช่วงโบนัสใหม่ไม่ใช่ความพ่ายแพ้ในเกมจริง ฉันแค่ก้าวเดินที่ละก้าวสองก้าวอย่างเงิบ ๆ โดยไม่คิดว่าจะต้องเดินอีกกี่ก้าว แต่พอหันหลังกลับมาดูถึงได้รู้ตัวว่าตัวเองเดินมาไกลแล้ว พอตระหนักรู้เช่นนี้ ฉันก็มีพลังที่ช่วยให้อ้างตรงไปข้างหน้าได้อีกนี่คือเวทมนตร์ของการตื่นแต่เช้ามีดอย่างแท้จริง

นิสัยยามเช้าของเหล่ายอดคน



ผมนอนเร็วและตื่นเช้า เพลิดเพลินไปกับความซึ่เกียจในเวลาเช้า ผมชอบอ่านหนังสือพิมพ์ ดื่มกาแฟ หรือไม่ก็กินข้าวเช้ากับลูก ๆ ก่อนไปโรงเรียน ช่วงเวลาสบาย ๆ แบบนี้สำคัญกับผมมาก



ผมจัดการการประชุมแรกไว้ก่อนสิบโมงเช้า

ถ้าเป็นการประชุมที่ต้องใช้สมองเยอะ ๆ ยิ่งต้องทำก่อนเที่ยง

ตอนบ่ายแก่ ๆ ผมจะหลีกเลี่ยงการตัดสินใจให้มากที่สุด

พอห้าโมงเย็น ถ้าคิดว่า “อันนี้ไม่น่าจะทำเสร็จวันนี้”

ผมจะลองใหม่อีกครั้งตอนสิบโมงเช้าวันพรุ่งนี้



ผมเป็นคนที่ต้องนอนวันละแปดชั่วโมงจึงจะตัดสินใจเรื่องต่าง ๆ ได้ดี รวมถึงมีพลังในการดำเนินชีวิตและอารมณ์ดี ลองคิดดูสิ เมื่อดำรงตำแหน่งสูงก็ต้องตัดสินใจเรื่องสำคัญต่าง ๆ แม้ไม่ได้ตัดสินใจวันละเป็นพัน แต่ถ้าหงุดหงิดหรือเหน็ดเหนื่อย คุณภาพการตัดสินใจจะต่ำอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

– เจฟฟ์ เบโซส

ซีอีโอบริษัทแอมะซอน



บทที่ 4

ไม่ต้องรีบ

แต่

เริ่มให้ไว



ชีวิตที่ไม่เป็นไปตามแผน

ฉันเคยคิดว่า เราต้องนำหน้าเสมอจึงจะประสบความสำเร็จ และเคยเชื่อว่า ฝันจะเป็นจริงเมื่อถึงเวลาที่เหมาะสม ถ้าพลาดช่วงเวลานั้น เป้าหมายจะบรรลุได้ยาก ฉันจึงพยายามทำสิ่งต่างๆล่วงหน้าและทำอย่างรวดเร็ว

ฉันอพยพไปต่างประเทศตั้งแต่เด็ก แต่พอขึ้นมัธยมปลายก็กลับมาเกาหลีได้ด้วยเหตุผลส่วนตัว ระบบการศึกษาของเกาหลีได้กับต่างประเทศแตกต่างกัน ฉันจึงต้องเรียนมัธยมต้นปีที่สามซ้ำ ตอนนั้นฉันไม่ค่อยพอใจ จึงสอบเทียบวุฒิมัธยมศึกษา เพราะยอมรับการเรียนซ้ำกว่าเพื่อนรุ่นเดียวกันไปหนึ่งปีไม่ได้

ปี 2004 ฉันสอบเทียบวุฒิมัธยมศึกษาและเข้าเรียนมหาวิทยาลัยได้ ตอนนั้นเพิ่งอายุสิบแปดปี จึงถือว่าเข้าเร็วกว่าคนอื่นหนึ่งปี แล้วยังไม่รู้ว่