

springbooks

ไม่ต้องทำเหมือนว่าโอเคทุกวันก็ได้

또 오해하는 말 더 이해하는 말

โซยมี

เขียน

วิทิตยา จันทรพันธ์

แปล



ทดลองอ่าน

การอ่านคือรากฐานที่สำคัญ



หนังสือคุณภาพ
โดยอมรินทร์กรุ๊ป

คำนำสำนักพิมพ์

หลายครั้งที่เรารู้สึกแย่เพราะคำพูดของคนอื่น แต่ขณะเดียวกัน บางครั้งอาจเป็นเราเองที่เผลอใช้คำพูดทำร้ายคนอื่นโดยไม่ตั้งใจ แล้วก็มีหลายครั้งที่ เป็นเราเองนี่ละทำร้ายตัวเองด้วยคำพูดที่ใช้บอกตัวเอง

“ไม่เป็นไร”

“เราโอเค”

“เดี๋ยวก็คงดีขึ้นแหละ”

เคยไหมที่พูดแบบนี้ออกไป แต่ข้างในนั้นกลับตรงกันข้าม เราอาจทำให้ใครก็ตามเชื่อได้ว่าเราสบายดี แต่เรารู้รู้สึก ๆ ว่ามันไม่โอเค ที่บอกว่าเดี๋ยวก็ดีขึ้น เอาจริงก็ไม่ว่าเมื่อไรด้วยซ้ำ จะดีกว่าไหมหากเรายอมรับความรู้สึกที่เกิดขึ้น แม้มันจะยังไม่ดีขึ้นในทันที แต่จะช่วยให้เราเข้าใจความรู้สึกและความต้องการของตัวเองมากขึ้น

ชีวิตเราอาจมีวันที่ดีและวันที่แย่ ไม่ต้องทำเหมือนโอเคทุกวันหรอกนะ

คำนำผู้เขียน

มีคำที่ฆ่าคนให้ตายได้

และคำที่ช่วยชีวิตคนไว้ได้

หัวใจแห่งความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์คือ “คำพูด”

บางถ้อยคำคล้ายหนามแหลมคมซึ่งหลงเหลือบาดแผลไว้เสมอ ในขณะที่บางถ้อยคำเปล่งประกายราวกับอัญมณี เต็มไปด้วยความหวัง ถ้าเช่นนั้นจะต้องทำอย่างไร เราถึงจะถ่ายทอดความรู้สึกของตัวเองออกไปโดยปราศจากความเข้าใจผิดได้ แล้วควรทำอย่างไรถึงจะเข้าใจคนอื่นที่แตกต่างจากเราเพื่อกระชับความสัมพันธ์ระหว่างกันให้แน่นแฟ้นขึ้น คำพูดเป็นประเด็นสำคัญซึ่งเราจำเป็นต้องเรียนรู้

เวลาเรานึกถึงคนที่ความสัมพันธ์เหินห่างกันไปด้วยเหตุผลบางอย่างหรือคนที่เราแม้ไม่ได้เจอกันบ่อย ๆ ก็ยังรู้สึกขอบคุณคุณงามความดีของอารมณ์แตกต่างกันตรงที่เขาคนนั้นเคยพูดคุยกับเราแบบไหน เพื่อรับรู้สิ่งนั้น ยามแบ่งปันบทสนทนา ฉันจะพยายามซึมซับน้ำเสียงและสีหน้าของฝ่ายตรงข้ามโดยละเอียด แล้วจึงคาดคะเนอารมณ์ แม้จะเป็นคำพูดแบบเดียวกัน แต่ถ้าเราเอาใจใส่เพิ่มขึ้นอีกนิดก็อาจกลายเป็นคำพูดแสนอบอุ่น เนื่องจากความประทับใจถูกตัดสินผ่านคำพูดซึ่งเราพูดออกไป หากแสดงออกดีก็จะถูกมองว่าเป็นคนมีนิสัยเอาใจใส่ แต่หากแสดงออกแย่ก็อาจโดนมองว่าเป็นพวกคนน่าเบื่อหน่ายได้ ด้วยเหตุนี้ฉันเลยสนใจและสังเกตคำพูดเป็นพิเศษ

ทำไมฉันถึงรู้สึกเจ็บปวดกับคำพูดเหล่านั้นได้ ต้องทำอะไรถึงจะลืมเลือนคำพูดดังกล่าวลง กับคนสำคัญ ฉันควรพูดคุยแบบไหนดี คำพูดของฉันจะส่งพลังไปให้อีกฝ่ายได้ไหมนะ ท่ามกลางความเข้าใจผิดและความเข้าใจถูก ฉันกังวลใจอยู่ซ้ำ ๆ ก่อนจะเขียนคำตอบของตัวเองลงไปทีละประโยค

ฉันเขียนประโยคแห่งชีวิตซึ่งจดขึ้นผ่านวันเวลาที่ผ่านไปของตัวเอง เขียนขึ้นเพื่อคนที่ต้องทนเป็นถึงชะตากรรม คนที่เวลาคบกับใครแล้วความสัมพันธ์ดำเนินไปอย่างไม่เท่าเทียม คนที่ถูกคำพูดส่ง ๆ ของคนอื่นทำลายอารมณ์ไปตลอดทั้งวัน ต้องใช้ความเข้าใจถูกแก้ไขความเข้าใจผิดซึ่งพันกันยุ่งเหยิงในทุกวัน โดยหวังว่าสิ่งที่ฉันเขียนจะช่วยปลดปล่อยตัวคุณในวันนี้ ผู้ซึ่งกำลังต่อสู้เพียงลำพังอยู่ที่ไหนสักแห่ง

โซยูมี ผู้แจ้งให้ทราบถึงการเริ่มต้นของปีนี้
เดือนมกราคม ปี ค.ศ. 2022



สารบัญ

PART 01

ฉันทน์ : คำพูดเป็นเจ้านายทางอารมณ์ของตัวเองเสมอ

- ไม่ต้องหาคุณค่าของตัวเองก็ได้ 3
- อย่าสวมใส่หน้ากาก 8
- ความรู้สึกต้องต่ำทำให้ข้อเสียเด่นชัดขึ้นอีก 12
- การพูดคนเดียวคือคำซึ่งมีตัวเราฟังอยู่ 17
- ถ้าตั้งใจจะตามหาสิ่งที่ต้องการ ต้องปราศจากความกลัว 21
- ถึงคนอื่นจะจำไม่ได้ แต่ตัวเราจำได้ 26
- สุดท้ายก็เข้าใจความรู้สึกของต้นหญ้า 30
- วันนี้กับเมื่อวานของเราไม่มีทางเหมือนกัน 35
- เวลาอยากตำหนิใคร ให้ย้อนมองดูตัวเองก่อน 38
- อย่าตกเป็นทาสของตัวเอง 42



PART 02

ความสัมพันธ์ : คำพูดที่ทำให้คนอื่นยอมรับฟังอย่างซาบซึ้ง

- ในโลกนี้ไม่มีคำที่เหมือนกัน 49
- คำถามที่ทำให้ใจอดใจ ไม่จำเป็นต้องฟังตอบ 53
- เราเป็นเพื่อนที่ดีพร้อมสำหรับทุกคนไม่ได้ 58
- มารยาทที่ฟังมีต่อคนสำคัญ 61
- รู้ว่าคนอื่นอายุเยอะ แต่ไม่รู้ว่าจะตัวเองก็อายุเยอะได้ 65
- การดูถูกสกิดกันเป็นคุณครูผู้น่าขอบคุณ 70
- ไม่จำเป็นต้องฟังเข้าใจคนอื่น 75
- คำพูดของเขาเป็นของขวัญหรือขยะกินแน่ 80
- ไม่คาดหวังไปตามใจชอบ ไม่ผิดหวังไปตามใจชอบ 84
- เหตุผลที่แท้จริงในการบ่น 88



PART 03

งาน : คำพูดที่ทำให้ก้าวไปสู่โลกกว้าง

- วิธีการเป็นผู้ใหญ่ที่แท้จริง 95
- สาเหตุที่เราต้องทำงานที่น่าเบื่อและนำราคาญทุกวัน 100
- โอกาสมักตรงไปหาคนที่ไม่เรื่องมากก่อนเสมอ 103
- การจะถูกลอตเตอรี่ได้ต้องเป็นคนที่มีความพยายามเช่นกัน 108
- มีต้นไม้ที่รอคอยไฟป่า 111
- ถึงจะเป็นเส้นทางเดียวกัน แต่ไม่อาจเดินไปด้วยอย่างก้าวเดียวกันได้ 116
- การถูกประเมิน ไม่ใช่ศึภภภาพที่ซ่อนเร้น 120
- วิธีหลุดพ้นจากความรู้สึกที่คุมขัง 125
- การยอมรับเป็นหน้าที่ของเรา 130
- ฉันอยากเป็นผู้เลือกเสมอ 134



PART 04

ความตั้งใจจริง : คำพูดที่ช่วยให้หนักแน่น จนไม่รู้สึกรหิวไหว

- ทั้งที่เป็นฤดูใบไม้ผลิแล้ว แต่ทำไมไม่รู้ว่าเป็นฤดูใบไม้ผลิ 141
- มีเด็กน้อยอีกคนอยู่ในตัวเรา 145
- มนุษย์เราล้วนดำรงอยู่ด้วยความกังวลใจ 151
- ไม่มีทั้งข้อดีที่สมบูรณ์แบบและข้อเสียที่สมบูรณ์แบบ 155
- ชีวิตสำคัญมีจุดตัดแบ่งแยกด้วยเธอ 160
- มีช่วงเวลาที่ต้องอดทน 163
- ยอมรับชีวิตที่ไม่เป็นไปตามใจนึกคิด 166
- ทอดสายตามองชีวิตจากเบื้องบนเหมือนยามมองแผนที่ 170
- ต้องพยายามใจกว้างกับตัวเองให้มากขึ้น 173
- ความกล้าหาญในการจ้องมองส่วนที่ผิดพลาด 177

PART 05

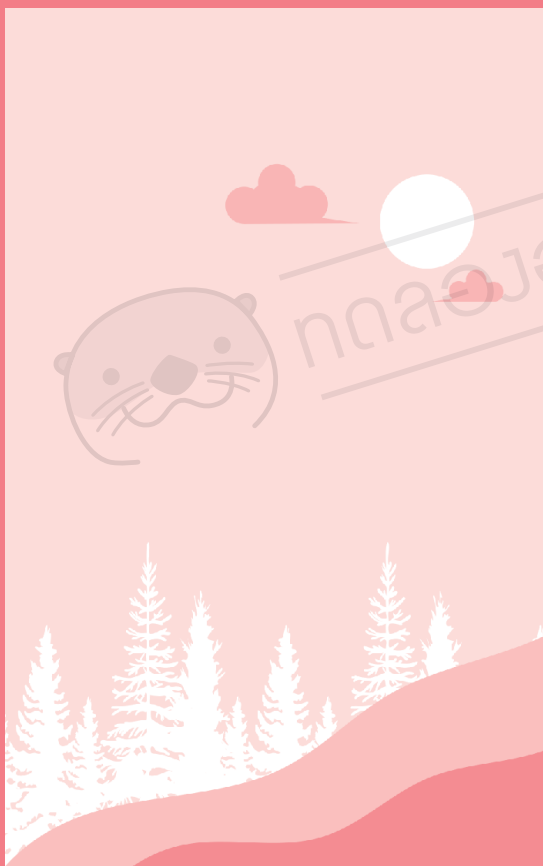
ท่าทาง : คำพูดที่ช่วยรับมือกับทิศทางของชีวิตเรา

- ต้องควบคุมอารมณ์หลังผลลัพธ์นั้นเกิดขึ้น 185
- อย่าเป็นเหยื่อนิสัยที่เราติดตัวมา 190
- มีทั้งคนที่ชอบเราและคนที่เกลียดเรา 195
- การตรงไปข้างหน้าเสมอไม่ใช่คำตอบที่ถูกต้อง 199
- ใช้ชีวิตต่างกันในโลกใบเดียวกัน 203
- คลื่นไม่มาแบบเดียวกันเสมอ 208
- แกะฉลากที่ติดอยู่บนตัวเราออก 212
- สิ่งที่ทำไม่ได้ ใครละเป็นคนกำหนด 216
- พวกเรามีชีวิตอยู่โดยหยิบยืมเวลา 220
- เหตุผลที่ไม่ต้องเก็บมาทวงใจก็ได้ 225

- **เกี่ยวกับผู้เขียน** 229

PART 01

ฉิน : คำพูดเป็นเจ้านายทางอารมณ์ของตัวเองเสมอ



- ไม่ต้องหาคุณค่าของตัวเองก็ได้

“คุณค่าไม่ใช่สิ่งที่เรากำหนดได้หรอกนะ
แต่เป็นสิ่งที่ค่อย ๆ รับรู้ได้เอง”

หนึ่งในงานอดิเรกของฉันคือการแวะไปที่มุมหนังสือความเรียง
ในร้านหนังสือขนาดใหญ่แถววงษ์ฮวามุน ที่นั่น บางคนมาเพียงล่ำฟัง
เดินดูหนังสือเจียบ ๆ แล้วหยิบหนังสือเล่มหนึ่งไปจ่ายเงิน บางคนมา
กับกลุ่มเพื่อนแล้วพูดคุยกันว่า “จะซื้ออะไรหรือ”

เมื่อหลายปีก่อนฉันเคยได้ยินคำพูดกรีดหัวใจจนทั้งรอยแผล
ลึกเอาไว้

“ฉันไม่อ่านบทความหรอก ไม่หมากก็ัวที่เขียนขึ้น บทความ
แบบนี้ฉันเองก็เขียนได้”

เนื่องจากไม่ใช่คำพูดที่ผิดนัก ฉันเลยยังรู้สึกเจ็บปวด อยาก
บอกว่าหากอีกฝ่ายได้ลองเขียนดูจริง ๆ ความคิดก็อาจเปลี่ยนไป แต่
เพราะบทความคือการเขียนเรื่องราวของตัวเอง ฉันเลยไม่อาจโต้แย้ง
ได้เต็มปาก นับตั้งแต่ตอนนั้นละมั้ง ที่ฉันเกิดความหมกมุ่นกับ
การเขียนบทความขึ้นอีกเล็กน้อย ถ้าเขียน “บทความที่หมาหรือวัว
ก็เขียนได้” ขึ้นมา ฉันเกรงว่าจะทำให้ผู้อ่านขาประจำผิดหวัง สีหน้า
ไม่พอใจของผู้อ่านทั้งหลายปรากฏขึ้นในหัวเสมอ จนฉันไม่อาจ
ขยับเขยื้อนนิ้วได้ตามใจ ตลอดทั้งวันเขียนบทความได้แค่ตอนเดียว

ฉันผู้ซึ่งเพื่อนร่วมงานต่างขนานนามให้ว่า “เครื่องจักรผู้รักดีในการสร้างสรรค์บทความ” เขียนบทความไม่ได้แม้กระทั่งตัวอักษรเดียว ด้วยภาวะหนักใจที่ว่าจะต้องเขียนออกมาให้ดีที่สุด สุดท้ายฉันก็ตกอยู่ใน “ภาวะเขียนไม่ออก” สมัยก่อนฉันเคยทำงานด้วยความรู้สึกสนุกสนาน เขียนบทความได้อย่างไม่ติดขัด ตอนนี่เขียนได้แค่ทีละคำ ทุกครั้งที่เขียนใกล้ถึงจุดพลสุดตอป ก็จะมีวิตกกังวลพอเขียนจบหนึ่งบท แทนที่จะรู้สึกภาคภูมิใจ กลับประเมินตัวเองอย่างเคร่งครัดว่าสิ่งนี้มีคุณค่าหรือเปล่านะ ถ้าคิดว่าบทความนั้นไม่มีประโยชน์เลย ก็จะมีรู้สึกว่าตัวเองเป็นคนไร้ค่า ฉันมีชีวิตอยู่เพื่อเผ่าสังเกตบทความเท่านั้น เพราะหากบทความที่เขียนไม่มีคุณค่ามากพอ เป้าหมายของฉันก็เหมือนจะไม่ได้รับการยอมรับ ต้องมีประโยชน์ เนื่องจากงานคือสิ่งสำคัญซึ่งสร้างตัวตนของฉันขึ้นมา

แม้จะได้รับอีเมลสอบถามเรื่องสัญญาตีพิมพ์ ฉันก็ไม่กล้าออกไปประชุมงาน เพราะเมื่อใดก็ตามที่บีบตราประทับลงในหนังสือสัญญาแล้ว ฉันจะต้องเขียนต้นฉบับให้เสร็จสมบูรณ์ตามหน้าที่ เนื่องด้วยตอนนี้ฉันยังไม่ได้เซ็นสัญญากับใคร เลยรู้สึกว่าไม่ต้องรับผิดชอบก็ได้ การเซ็นสัญญาอาจถือเป็นการฝึกท่ามกลางความกดดัน ทว่าตัวฉันในยามนี้ไม่ใช่แค่เขียนบทความไม่ได้ แต่เขียนไม่ออกเลยแม้กระทั่งตัวอักษรเดียว แล้วจะมีหน้าออกไปประชุมได้อย่างไร ฉันระบายความในใจให้บรรณาธิการที่สนิทกันมากฟัง เธอหยิบบางอย่างในกระเป๋าออกมาแล้วพูดกับฉัน คำพูดนั้นช่วยเปลี่ยนความคิดของฉันไปอย่างฉับพลัน

“คุณค่าไม่ใช่สิ่งที่เรากำหนดได้หรอกนะ นี่ ลองคิดดูสิ ถ้า

มีใครให้ยาแก้ปวดกับเธอ แต่ในเมื่อตอนนี้เธอไม่ได้ปวดหัว ถ้าฉัน
สิ่งนี้ก็ไร้ประโยชน์ แต่ถ้าเราให้ยาแก้ปวดกับคนที่ปวดหัวล่ะ ก็จะมี
ประโยชน์กับเขาอย่างแน่นอน บทความก็เหมือนกันนั่นละ ถ้า
บทความที่เธอเขียนตรงกับสถานการณ์ของผู้อ่าน ก็จะได้รับเสียง
ตอบรับว่า 'ว้าว ยอดเยี่ยมจัง' แต่ถ้าไม่ตรงล่ะ ก็จะกลายเป็นแค่
บทความดาซึ้นทั่วไป นั่นไม่ใช่สิ่งที่เรากำหนดเองได้ สิ่งที่เราทำได้
มีแค่เขียนออกมาด้วยความจริงใจที่สุด อาจฟังดูเลื่อนลอยนะ
ในเวลาแบบนี้ให้คิดเสียว่า 'ลองทำไปเถอะ เดียวก็ได้เอง' เอาเท่าที่
สบายใจก็พอ ถ้าลองได้อ่านบทสัมภาษณ์ของคนที่ประสบความสำเร็จ
ก็จะรู้ว่าพวกเขาทุ่มเทพยายามกันทุกคน แต่ส่วนใหญ่ล้วน
บอกว่ามาจากโชคด้วย เป็นคำพูดที่ถูกต้องเลยละ ขึ้นอยู่กับโชค
ของเรา ถึงจะดีดั่ง ทุ่มสุดตัวแค่ไหน ของที่ไม่ใช่ของเราก็ไม่มีวัน
ได้มา ไม่จริงหรอก การทำงานก็เหมือนกัน ไม่ใช่แค่ขยันเท่านั้น
ต้องลองๆทำไปก่อน เดียวก็ได้เอง ลองคิดแบบนี้เถอะนะ"

ทฤษฎีกระจกส่องตนเสนอขึ้นโดยชาร์ลส์ ฮอร์ตตัน คูลีย์
นักสังคมวิทยาซึ่งกล่าวถึงตัวตนทางสังคมซึ่งก่อรูปร่างขึ้นผ่านความ
คาดหวังหรือการประเมินของผู้อื่น ปฏิกริยาของผู้อื่นเป็นกระจก
ที่ทำให้เราคิดว่าตัวเองสะท้อนออกมาในสายตาผู้อื่นอย่างไร
หมายถึงเราจะเลือกแค่การกระทำซึ่งสะท้อนภาพลักษณ์ที่ดีเท่านั้น
ยกตัวอย่างเช่น สมมติว่าวันหนึ่งเราได้รับคำชมจากเพื่อนว่า "เธอ
หุ่นดีจัง ถึงจะใส่เสื้อผ้าแบบเดียวกัน ถ้าเธอใส่ก็อาจสวยกว่า"
หากไม่ใช่คนที่ดูแลร่างกายจริงจัง ถ้าได้ยินคำชมว่าสวย ก็น่าจะ
อารมณ์ดีมาก เข้าใจว่ารูปร่างที่ดีเป็นหนึ่งในเสน่ห์ของตัวเอง

ทำให้หลงคิดไปเองว่า “เพราะเราหุ่นดีสินะ เขาถึงชอบเรา” ทั้งๆที่ก่อนหน้านี้ อาจไม่เคยคิดถึงเรื่องนี้เลย พอได้ฟังเข้า ภายหลังจากอาจกดดันให้ตัวเองควบคุมอาหาร เพราะถ้าอ้วน คนอื่นก็อาจไม่ชอบเรา เริ่มรู้สึกผิดหากกินอาหารตามใจปาก อาจถึงขั้นควบคุมอาหารอย่างเข้มงวด นอกจากนี้การตั้งใจทำความดีเพื่อให้ได้รับคำชมหรือคอมเมนต์ในแง่บวกจากผู้คนใน SNS¹ ก็ได้รับการอธิบายไว้ด้วยทฤษฎีกระจกส่องตนเช่นกัน

อาชีพที่หากินผ่านการสนับสนุนจากผู้คนมักยึดติดกับ “กระจก” นี้โดยไม่รู้ตัว พอได้ลองนึกดู ฉันรู้สึกประหลาดใจมาก บทความที่ได้รับความรักและถูกกล่าวถึงเรื่อยมา ส่วนใหญ่เป็นบทความที่ฉันเขียนขึ้นโดยไม่สนใจผู้อื่น เป็นบทความซึ่งเขียนขึ้นอย่างหมกมุ่นตลอดทั้งวันด้วยหัวใจที่อยากเขียนบางสิ่งบางอย่างออกมา ในทางตรงกันข้าม บทความที่ฉันคำนึงถึงปฏิกิริยาของผู้อ่านล่วงหน้า หรือตั้งชื่อหนังสือด้วยประโยคทรงพลัง กลับได้รับเสียงตอบรับปานกลาง เมื่อยึดติดกับกระจกบานนี้เข้า ฉันก็ไม่อาจทำงานได้ดีเทียบเท่าเมื่อก่อน

มาลองดูตัวอย่างอื่นกันบ้าง บทเพลงซึ่งออกมาพักหนึ่งแล้ว แต่กลับพิชิตชาร์ตเพลงได้ในภายหลัง หรือดาราผู้เคยมีชื่อเสียงสมัยหนุ่มสาว แล้วกลับมามียุคทองอีกครั้งในวัยห้าสิบปีหกสิบปี ทำให้ผู้คนมากมายรู้สึกได้รับกำลังใจ เหมือนได้แรงเชียร์ว่า “จะต้องมีวันที่เป็นของฉัน” “ยังไม่สายเกินไปสำหรับฉันหรอก” ตอนที่เรา

¹ คำย่อของ Social Network Service ซึ่งคือเครือข่ายสังคมออนไลน์

ตะเกียกตะกายวิ่งไล่ตามชื่อเสียงอาจโดนกลบฝัง แต่ยามปล่อยตัว
ให้ไหลไปตามกระแสชีวิต พรหมลิขิตกับโอกาสก็อาจมาเยือนโดย
คาดไม่ถึง

มีหลายสิ่งที่มาหาเราผ่านกระแสของธรรมชาติ บางครั้งยิ่ง
เราโลภมาก ด้วยความรู้สึกร้อนใจจนเกินไป ก็อาจเลือกในสิ่งที่
ไม่เหมาะสมกับตัวเอง ดังนั้นแทนที่เราจะหมกมุ่นกับการก่อรูปทรง
คุณค่า หรือจดจ่อกับความมีประโยชน์ของตัวเอง ให้ปรับตัวให้
ตรงกับจังหวะชีวิต ปล่อยร่างกายไปตามบทเพลง สนุกสนานกับ
ตอนนี้เถอะ ไม่มีใครรู้หรือทราบดีกว่าเราจะทำอะไร ทำอะไรได้สำเร็จบ้าง
อย่าเสียเวลามีค่าไปกับความรู้สึกที่ว่าตัวเองดูเหมือนคนไร้ค่า
หากเราสะสมทุกชั่วขณะที่ตัวเองหมกมุ่นอย่างเพลิดเพลิด จังหวะ
แห่งโชคชะตาก็จะมาเยือนตัวเราในวันหนึ่ง



- อย่าสวมใส่หน้ากาก

“คนเราไม่ต้องโอเคทุกวันก็ได้
ถ้าพวกเราโอเคตลอด นั่นละที่ดูแปลกกว่าอีก”

มีครั้งหนึ่ง ต้นฉบับที่ฉันเขียนเสร็จดีแล้วได้ถูกเลื่อนออกไปอย่างไม่มีกำหนด ตอนแรก การที่ต้นฉบับถูกเลื่อนตีพิมพ์ออกไปเดือนสองเดือนไม่ใช่เรื่องน่าหนักใจอะไรมาก แม้จะไม่ทราบสาเหตุก็ตามที จวบจนข้ามปี ความเป็นอยู่ของฉันเริ่มอัดคัด ฉันไม่ได้บอกเล่าความจริงนี้ให้ใครฟัง ได้แต่ทุกข์ใจอยู่เพียงลำพัง ทว่าวันหนึ่ง P เพื่อนซึ่งรู้ว่าฉันปิดต้นฉบับไปนานแล้ว ได้ถามไถ่ขึ้นมา เธอรู้สึกว่ามันดูค่อนข้างผิดปกติ

“ไหนเธอบอกว่าส่งต้นฉบับไปตั้งแต่ปลายปีที่แล้วไม่ใช่หรือ เลื่อนตีพิมพ์ออกไปแบบนี้ ‘ไม่เป็นไรใช่ไหม’”

ฉันไม่อยากทำให้เธอเป็นห่วงโดยใช้เรื่อง เลยกพูดเหมือนไม่ใช่เรื่องใหญ่โต

“เห็นบริษัทบอกว่ามีเรื่องอื่นที่ต้องจัดการก่อนนะ”

P ถามขึ้นอีกครั้งราวกับไม่พอใจกับคำตอบนั้น

“ฉันไม่ได้ถามถึงกิจการของบริษัท แต่กำลังถามเรื่องความรู้สึกของเธออยู่ ‘ไม่เป็นไรใช่ไหม’”

เมื่อเห็นสีหน้าของเธอ ฉันรับรู้ว่าจะปล่อยผ่านไปเฉยๆ ไม่ได้
เลยระบายความรู้สึกออกไปจากใจจริง

“ฉันพยายามทำให้โอเคทุกวันละ ถ้าไม่โอเคก็ไม่ได้นี่นา”

P จับมือฉันไว้ แล้วปลอบใจกันด้วยถ้อยคำอบอุ่น

“คนเราไม่ต้องโอเคทุกวันก็ได้ ไม่โอเคก็คือไม่โอเค ถ้า
พวกเราโอเคตลอด นั่นแหละที่ดูแปลกกว่าอีก ไม่โอเคก็ได้นะ”

ตอนได้ยินประโยคดังกล่าว ฉันรู้สึกเขินอายจนใบหน้าแดง
ระเรื่อ คล้ายกับความงุ่มง่ามซึ่งถูกซุกซ่อนอยู่ภายใต้หน้ากากที่ตัวเอง
ฝืนทำเป็นปกติได้ถูกเปิดโปงออกมา

เวลามีคนถามฉันว่า “คุณเป็นคนที่มองโลกในแง่ดีหรือมอง
โลกในแง่ร้าย” ฉันมักตอบว่า น่าจะคล้ายกับคนที่มองโลกในแง่ดี
ไม่ใช่คนที่มองโลกในแง่ดีตั้งแต่เกิด แต่เป็นพวกพยายามมีชีวิตอยู่ด้วย
ความร่าเริง เพราะอยากเป็นคนที่สดใสอย่างแรงกล้า ทว่าบางครั้ง
ความตั้งใจนี้เสมือนพิษร้าย ความพยายามหมายถึงการตั้งใจจะมี
ในสิ่งที่ตนเองไม่เคยมีมาก่อนตั้งแต่แรก ไม่มีใครต้านความรู้สึก
ซึมเศร้าซึ่งเกิดขึ้นเป็นประจำได้ เช่นเดียวกับสายฝนที่ตกลงมาจาก
ฟากฟ้า เพียงแต่ภาพรวมของบรรยากาศสังคมชวนให้เชื่อว่าการมอง
โลกในแง่ดีเป็นเรื่องดี พวกเราต้องมีชีวิตอยู่โดยการมองโลกในแง่ดี
ต่อให้รู้สึกหดหู่ ก็ไม่อาจยอมรับได้ว่าสิ่งนั้นคือความหดหู่ การเป็น
คนหดหู่คล้ายกับแสดงตนว่าเป็นพวกไม่พอใจสังคม ไม่มีใคร
กล้าพอที่จะเปิดเผยใบหน้าเปลือยเปล่าว่า “ตอนนี้ฉันกำลังมอง
โลกในแง่ร้ายอย่างหนักอยู่”

Smile Mask Syndrome เป็นคำศัพท์ในวงการแพทย์สาขาจิตวิทยาซึ่งศาสตราจารย์นัตลีเมะ มาโคโตะ แห่งมหาวิทยาลัยสตรีโอซาก้าโชชิน ประเทศญี่ปุ่น เป็นผู้ใช้ครั้งแรก หมายถึงการที่คนเราไม่อาจปลดปล่อยอารมณ์ เช่น ความโกรธแค้น ความเศร้า ออกมาได้ ฝืนตัวเองให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ สะท้อนให้เห็นความไม่มั่นคงทางจิตใจ หรืออาจเรียกว่าภาวะซึมเศร้าซ่อนเร้น (Masked Depression) ก็ได้ แม้จะได้รับความเครียดจากภายนอก ก็จะไม่ยอมรับ ช่มอารมณ์ของตนเองเอาไว้ ซึ่งหากถูกกดดันอย่างต่อเนื่อง คนคนนั้นก็จะไม่รับรู้ว่าคุณตอนนี้ตัวเองกำลังรู้สึกอะไรอยู่ เพราะมัวแต่ปกปิดตัวเองเอาไว้ อาจมีอาการอื่น ๆ ตามมาดังนี้ ความอยากอาหารลดน้อยลง รู้สึกอ่อนล้าเต็มไปด้วยความเคลือบแคลงใจ ปวดศีรษะ การย่อยไม่ดี ฯลฯ

ในช่วงเวลาดังกล่าว ฉันมีชีวิตรอยู่ด้วยการสวมใส่หน้ากากเอาไว้ แสร้งทำเหมือนไม่เป็นไร แสร้งทำเป็นไม่ลำบาก แสร้งดำเนินชีวิตไปอย่างสนุกสนาน ทว่าการแสร้งเป็นเพียงแค่วิธีปกป้องตัวเองชั่วคราว วันหมดอายุไม่ได้ยืดยาว และแม้ว่าการปกป้องตัวเองนั้นจะมีประสิทธิภาพดีเพียงใด ต่อให้ใครอดทนได้ยาวนานแค่ไหน ผ่านไปชั่วระยะเวลาหนึ่ง ทุกอย่างก็เสื่อมสลายลง

อย่าหลอกหลวงหัวใจตัวเองเกินไป ถึงจะไม่มีความสุขทุกวัน ถึงจะไม่มีความรักทุกวัน ถึงจะไม่สนุกทุกวันก็ไม่เป็นไร ต่อให้รู้สึกไม่โอเคทุกวันก็ไม่เป็นไรเช่นกัน อารมณ์มองโลกในแง่ร้ายนับเป็นอารมณ์ที่มีค่าต่อตัวเอง เราจำเป็นต้องให้เกียรติอารมณ์นี้ ต้องฝึกแสดงอารมณ์ของตัวเองออกมาให้ชัดเจน ความหมายของการเป็น

เจ้าของอารมณ์ไม่ใช่การมีความสุขอยู่เสมอ แต่เป็นการติดป้ายชื่อที่เหมาะสมให้แก่อารมณ์ซึ่งเรารู้สึกอยู่ ณ ขณะนี้ ยอมรับกับตัวเองว่า “รู้สึกแบบนี้ก็ได้” เราภาวนาให้ชีวิตเป็นกราฟที่พุ่งขึ้น แต่มีบางครั้งที่มีมันกลับกลายเป็นกราฟที่ตกลง แม้กระทั่งตอนนี้ชีวิตก็ยังคงดำเนินต่อไปโดยมีทั้งวันที่ดีและไม่ดี อารมณ์หดหู่ เป็นเพื่อนร่วมชีวิตกับพวกเราไปจนถึงวันสิ้นลมหายใจ เราควรเรียนรู้วิธีอยู่ร่วมกับมัน มากกว่าจะแกล้งทำเป็นไม่รู้ไม่เห็นหรือต่อต้านเวลาที่รู้สึกหดหู่ ก็ให้พูดระบายออกมาว่าหดหู่ เวลาที่เราดูแลตัวเองเพียงลำพัง เราจะเหมือนกับสัตว์ประหลาดตัวใหญ่ แต่ถ้าได้ใช้เวลาร่วมกับผู้อื่น ได้ปลดปล่อยมันออกมา น้ำหนักนั้นจะเบาลงมากเวลาโกรธ ถ้าแสดงออกมาว่าโกรธก็ไม่ใช่ไร เวลาเศร้า ถ้าแสดงออกมาว่าเศร้านี่ก็ไม่ใช่ไร เวลาหดหู่ ถ้าแสดงออกมาว่าหดหู่ ก็ไม่ใช่ไร การที่เรารู้สึกถึงทุกอารมณ์เป็นหลักฐานสำคัญว่าตัวเรากำลังหายใจอยู่บนโลกใบนี้



- ความรู้สึกต้อยต่ำทำให้ข้อเสียเด่นชัดขึ้นอีก

“ผมไม่ได้นะ เป็นเพื่อนที่ได้ไป

สงสัยผมคงไม่มีพรสวรรค์จริง ๆ นั่นละครับ”

เพราะอยากลองหางานเพิ่มอีกหนึ่งอาชีพ ฉันเลยไปลงเรียนคอร์สแต่งเพลง มุ่งมั่นฝึกเขียนเนื้อเพลงอย่างจริงจัง ฉันได้พบกับ C เพื่อนร่วมงานที่นั่นด้วย ต่างฝ่ายต่างแลกเปลี่ยนความคิดเห็น พัฒนาความสามารถไปพร้อม ๆ กัน พวกเขาเลยสนิทกันมาก ในบรรดาเพื่อนร่วมงานซึ่งมารวมตัวกันแลกเปลี่ยนความคิดเห็น C เป็นคนที่เริ่มเขียนเนื้อเพลงมานานที่สุด ถ้าได้เห็นเนื้อเพลงที่เขาเขียนขึ้น จะพบว่าแทบทั้งหมดเขียนดีมาก ไม่มีข้อติอะไรเลย นอกจากนี้เขายังทุ่มเทมาก เข้าร่วมการพบปะและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นทุกครั้ง หลังพวกเราพูดคุยเรื่องเนื้อเพลงกันมาระยะหนึ่ง ฉันคิดว่าเขาน่าจะประสบความสำเร็จที่สุดในบริษัทของเรา ทว่าความจริงต่างไปจากที่คิด ในขณะที่เนื้อเพลงของคนอื่น ๆ รวมทั้งตัวฉันเริ่มได้รับเลือก มีเพียงแค่เขาที่ยังไม่มีใครติดต่อมา

การเห็นคนซึ่งเริ่มต้นที่หลังโดนขานชื่อทีละคน ๆ ขณะที่ตัวเองยังทำไม่สำเร็จเป็นเรื่องน่าน้อยใจมาก C ระบายความเจ็บปวดในใจนั้นให้ฉันฟัง

“มีเพื่อนคนหนึ่งที่ผมชักชวน และพวกเราเริ่มเขียนเพลง
พร้อมกัน เพลงของเขาได้รับเลือกอีกแล้ว แต่ของผมกลับไม่ได้ไปต่อ
ช่วงไม่กี่เดือนแรก ผมรู้สึกว่าคุณน่าจะทำได้เร็ว ๆ นี้เลยยินดี
กับเพื่อนจากใจจริง ระหว่างนั้นเพื่อนประสบความสำเร็จขึ้นเรื่อย ๆ
ส่วนเพลงของผมไม่ได้รับเลือกเลยสักเพลง ก็อดไม่ได้ที่จะเปรียบ
เทียบกับตัวเอง พอไม่สนุก ก็ไม่รู้ว่าควรทำยังไงต่อ”

ไม่ใช่ว่าฉันจะไม่เข้าใจความรู้สึกอีกจากเพื่อน เพราะเป็น
ความสัมพันธ์ที่เติมเต็มซึ่งกันและกัน ฟังพาดูด้วยกัน แต่ในความ
สัมพันธ์นี้ก็ต้องแข่งขันกันผ่านบทเพลงหนึ่ง

หลังจากนั้นหกเดือน พวกเราแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน
เช่นปกติ ถามไถ่สารทุกข์สุกดิบพูดคุยถึงสถานการณ์ของแต่ละคน
ขณะที่คนอื่นถามเกี่ยวกับคอนเซ็ปต์เนื้อเพลงที่เคยเขียนสมัยก่อน
ความยากลำบากในการทำงานสองอย่างควบคู่กันไป รวมถึงความ
ทุกข์ใจตอนเขียนเนื้อเพลง C กลับหลุดปากเล่าเรื่องของเพื่อน
ออกมาอีกครั้ง

“เพลงที่เคยมาปรึกษาราวก่อนทั้งหมด สรุปผมไม่ได้นะ
เป็นเพื่อนที่ได้ไป สงสัยผมคงไม่มีพรสวรรค์จริง ๆ นั่นละครับ”

เพื่อนคนหนึ่งเห็น C มีสีหน้าบึ้งตึงเลยให้กำลังใจเขา

“เพลงของคุณ C แตกต่างจากพวกระดับต้นอยู่น้อย ๆ นะคะ
แต่รู้สึกว่าสีส้มในแบบของคุณ C จางลงไปมาก ถ้าลองดูเนื้อเพลง
ที่เคยเขียนสมัยก่อนแล้วศึกษาดู น่าจะพอช่วยได้บ้าง”

เพราะอีกฝ่ายพูดแทงใจดำ เขาจึงยิ้มเขินอายพลางตอบขึ้นว่า

“ใช่ครับ ตอนนี้ตัวผมทำมาสองปีแล้ว ถึงจะทำแล้วทำอีก

ก็ไม่ได้สักที อยากได้รับเลือกสักทีจนเลยพยายามเขียนออกมา
กลางๆ ถึงกลายเป็นแบบนี้”

ฉันยังจำภาพ C ขณะที่เขาแนะนำตัวตอนพบกันครั้งแรกได้ดี
“ผมเชื่อว่าทุกคนทำมันด้วยใจรัก แต่สำหรับผม ผมทำสิ่งนี้
เพราะรักสุดหัวใจจริงๆ ดังนั้นผมอยากได้รับความคิดเห็นจากทุกคน
อยากเติบโตขึ้นอีกขั้นครับ”

ฉันที่เห็นรอยยิ้มอบอุ่นของเขาท่ามกลางผู้คนแปลกหน้า รู้สึก
ว่าเขาในเวลานั้นเปี่ยมไปด้วยความหวังและกล้าหาญ ทว่าสีสันทัน
ของเขาซึ่งเคยส่งผ่านภาพประทับใจแรกอย่างแรงกล้าค่อยๆ
จืดจางลง ล้ำสุดที่พวกเราติดต่อกัน เขาบอกว่าไม่ได้เขียนเพลง
มาเกินหนึ่งเดือนแล้ว

“ผมเอาแต่เปรียบเทียบไม่หยุดเลย พอฟังเพลงที่ปล่อย
ออกมา ก็เริ่มจมดิ่งลงสู่ความคิดที่ว่าไม่เห็นจะเขียนดีไปกว่ากันเลย
แล้วทำไมผมไม่ได้ แต่คนนั้นถึงได้ละ แน่نونว่ามีเพลงที่เขียนดีกว่า
ของผมมาก แต่ก็มีหลายเพลงที่ผมเขียนดีกว่า พอไม่ได้ซักรึก็เลย
โมโห ทุ่มมองสภาพตัวเองที่เป็นแบบนี้ไม่ได้อีก...”

นี่คือเหตุผลที่ C ผู้ซึ่งเคยเปี่ยมไปด้วยความคลั่งไคล้
ถึงขนาดเคยเขียนสองคอนเซปต์ในหนึ่งเนื้อเพลงมาแล้ว ยอมละมือ
จากคีย์บอร์ด

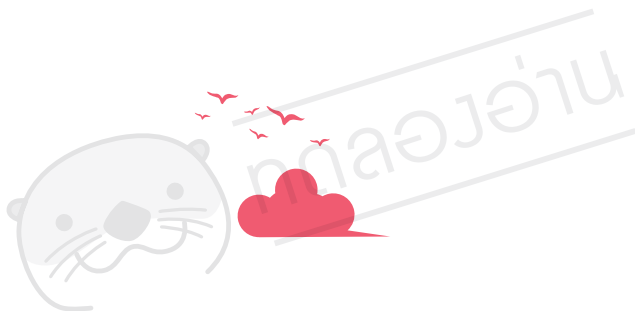
อัลเฟรด แอดเลอร์ เคยกล่าวไว้ว่า ความรู้สึกด้อยต่ำเป็น
ความรู้สึกทั่วไปของมนุษย์ ทว่าโดยส่วนมาก ผู้คนมักคิดว่าความ
รู้สึกด้อยต่ำเป็นสิ่งที่แย่ เป็นสิ่งไม่ดี และไม่ควรมี แต่แอดเลอร์
ประเมินว่านั่นคือแหล่งความคิดสร้างสรรค์จึงเป็นสิ่งที่ดี เราจำเป็น

ต้องพยายามเพื่อพิชิตจุดที่เราารู้สึกว่าด้อยต่ำ พัฒนาเพื่อให้ตัวเองประสบความสำเร็จ ทว่าพวกเรากลับใช้ความรู้สึกด้อยต่ำเป็นเสมือนคัมภีร์ ไม่ใช่กระดานเสริมความสูง ซึ่งบางครั้งลูกศรนั้นก็อาจย้อนใส่ตัวเอง มาตำหนิตัวเรา หรือไม่บางทีลูกศรนั้นก็อาจพุ่งเข้าใส่ผู้อื่น ลดเกียรติของอีกฝ่ายลง เราต้องระเบิดความด้อยต่ำนั้นให้กลายเป็นพลังงาน ใช้เป็นเบาะสำหรับกระโดดข้ามกำแพงสูง การใช้พลังงานทั้งหมดไปกับสิ่งที่เราเกลียดชัง ไม่อาจผลักดันแง่ดีของความรู้สึกด้อยต่ำออกมาได้

เรามีสิ่งที่ทำได้ดีและสิ่งที่ทำได้ไม่ดี มีส่วนที่ชอบและส่วนที่ไม่ชอบ มีส่วนที่มากเกินไปและส่วนที่ขาดแคลน ไม่ใช่แค่ตัวเรา แต่ทุกคนเหมือนกันหมด นั่นเพราะพวกเราเป็นมนุษย์ไม่ใช่พระเจ้า แน่نونอาจมีคนที่เราารู้สึกว่า “ทำไมคนนั้นเก่งไปซะทุกอย่าง ถ้าเอามาสะบัดดู ก็อาจไม่มีเศษฝุ่นติดอยู่เลยละมัง” ทว่านั่นเป็นเพราะพวกเรามองเขาผ่านสายตาของบุคคลนอก ไม่มีใครรู้หรือรู้ว่าเขาคอนนั้นอาจมีเรื่องที่ตัวเองกำลังวิตกกังวลอยู่เช่นกัน

การที่มนุษย์แต่ละคนมีพื้นที่ว่างเป็นเรื่องธรรมชาติ พวกเราต้องใช้ความพยายามเติมเต็มพื้นที่ว่างนั้นด้วยตัวเอง ถ้าไม่มีพรสวรรค์ในสาขานั้น แม้จะทุ่มเทแล้วก็ยังเติมให้เต็มไม่ได้ อาจเป็นไปได้ว่าโอกาสที่เราจะส่องแสงยังมาไม่ถึง หรือไม่ก็ควรเอาความทุ่มเทที่มีไปเติมในพื้นที่ว่างของสาขาอื่นแทน ไม่ว่าจะที่ใดก็ตาม ไม่ว่าจะด้วยวิธีการใดก็ตาม ทำดีที่สุดก็จะเป็นคนที่ส่องประกายขึ้น ดังนั้นเมื่อตอนนี้อยังไม่ถึงเวลา จะยิงลูกศรใส่ตัวเองหรือคนอื่นไม่ได้เด็ดขาด หัวใจที่เปราะบาง ความคิดที่โน้มเอียงไปอีกฝั่ง เป็นการ

เลือกที่ทำให้ตัวเราเจ็บปวด ก็แค่ความสำเร็จผัดผ่อนจากมือเรา
ไปอีกวันเท่านั้น ในเวลาเช่นนี้ เราควรใช้ความรู้สึกต่อย่ำเป็น
พาหะ พาตัวเองลุกขึ้นเหยียบขึ้นไปอีกชั้น ไม่ใช่นำมาทำร้ายผู้อื่น
จงใช้ความรู้สึกต่อย่ำในแง่บวกจุดดอกไม้ไฟในตัวเราขึ้น เป็น
แสงสว่างให้แก่โลกใบนี้



- การพูดคนเดียวคือถ้อยคำซึ่งมีตัวเราฟังอยู่

“เมื่อเราเชื่อมั่นในตัวเองมากขึ้น
ก็จะเข้มแข็งขึ้นได้เอง”

ก่อนที่จะฉันจะผล็อยหลับไปพักใหญ่ มักมีหมอกหนาขมุกขมัวปกคลุมในหัว แล้วความคิดหนึ่งก็ผุดวาบขึ้น “ถ้านอนหลับไปแล้วไม่ตื่นขึ้นมาอีกเลยก็คงจะดี” ความตายเป็นเรื่องน่ากลัว ทว่าการมีชีวิตอยู่เป็นเรื่องน่ากลัวยิ่งกว่า ในสถานที่ซึ่งฉันเอนกายลงได้ เพียงแค่พักสายตาก็หลับลงได้แล้ว ฉันมักปิดไฟทั่วทั้งบ้าน ปิดม่านจนทึบแสง นอนหลับตลอดทั้งวัน เหนื่อยหน่ายที่จะรับรู้ว่าตอนนี้ก็โงงแล้ว วันนี้คือวันที่เท่าไร

วันๆไม่รู้สี่กอยากทำอะไร ขณะเลื่อนหน้าจอโทรศัพท์มือถือไปมา ประโยคหนึ่งได้แล่นผ่านสายตา “รีวิวกการเข้ารับการศึกษาสุขภาพจิตครั้งที่สิบ” ด้านล่างมีรีวิวกการเข้ารับคำปรึกษาสุขภาพจิตเขียนไว้ด้วย ตัวฉันเพิ่งรู้ความจริงบางอย่างจากรีวิวกนี้ นั่นคือถ้าเรารู้สึกทุกข์ใจอยากได้รับคำปรึกษา ไปที่ภาคประสาทและจิตเวชได้ ที่นั่นมีศูนย์ให้คำปรึกษาสุขภาพจิตตั้งอยู่ด้วย เป็นสถานที่ซึ่งให้คำปรึกษาปัญหาสุขภาพจิตอย่างเชี่ยวชาญ ไม่มีการบันทึกประวัติการรักษา ไม่ได้ใช้ยา มีแค่การให้คำแนะนำผ่านการปรึกษา ก่อนหน้านั้นฉันเข้าใจไปเองว่า หากเราอยากปรึกษาปัญหาสุขภาพจิต

จะต้องไปที่โรงพยาบาลเท่านั้น ทำให้รู้สึกว่ถ้าสภาพจิตใจของเราไม่ได้ย่ำแย่จริงๆ ก็ไม่ควรไป ต้องทรมานใจอย่างสาหัส ประหนึ่งว่าถ้าไม่เจ็บเจียนตายก็ไม่ควรโทร.เรียก 119 มารับ แต่ครั้งได้ยินว่าเป็นศูนย์ให้คำปรึกษาเฉยๆ กำแพงหัวใจของฉันก็เริ่มลดลงต่ำ เกิดความคิดว่าฉันควรลองไปที่นั่นดูสักครั้ง หลังจากค้นหาหลายที่ก็ลองจองไปดู

หลังได้รับคำปรึกษา ภาวะหดหู่ซึ่งพอเหลืออยู่ไม่ได้จางหายลงในทันที แต่ฉันเข้าใจเหตุผลแล้วว่าทำไมความคิดแบบนั้นถึงผุดขึ้นในหัวแทบทุกคืน เพราะฉันพูดพิมพ์่าเรื่อยเปื่อยอยู่คนเดียว เมื่อคนอื่นมองมา อาจไม่เห็นว่ฉันกำลังพูดอะไรอยู่ แต่ ณ เวลานั้นฉันกำลังทิ่มหนามแหลมคมใส่ตัวเองผ่านคำพูดภายในใจ “ฉันผิดเอง” “ฉันไม่ได้เรื่อง” “เดี๋ยวก็ล้มเหลวอีก” “ทำไปก็ไม่สำเร็จแล้วจะทำไปทำไมล่ะ” “ไม่อยากตื่นขึ้นขึ้นมาเลย” “หายใจติดขัดไปหมด” คิดง่ายๆ แค่ว่ “ไม่ใช่คำพูดที่คนอื่นจะได้ยินชะหน่อยทำไม่ถึงจะพูดความคิดในหัวตามใจไม่ได้ล่ะ” ประเด็นสำคัญซึ่งเราไม่ควรมองข้ามก็คือการที่ตัวเรากำลังวิจารณ์ตัวเองอยู่ เมื่อคำพูดเล็กๆ น้อยๆ รวมกัน จะก่อเกิดเป็นภพยิ่งใหญ่ต่อตัวเองขึ้นส่งอิทธิพลกับตัวเราในวันพรุ่งนี้ การพูดคนเดียวในแง่ลบเช่นนี้ยามหัวใจเป็นปกติอาจไม่แสดงผลชัดเจน แต่ยามที่อารมณ์ของเราจมดิ่งลงจนถึงที่สุดจะปรากฏเป็นเงาขนาดใหญ่ ดับไฟโลกทั้งใบลงเวลาปกติเราอาจปล่อยผ่านไป ทว่าเวลาที่หัวใจอ่อนแอ เราอาจไม่มีพลังมากพอจะต่อกรกับเงามืดนั้น

สลอแกนที่ว่ “ฝันที่เป็นจริง” ไม่ได้กระตุ้นหัวใจของชาวเกาหลี

ให้เดินร่าอย่างไร้เหตุผล ในครั้งแรกพวกเราอาจสงสัยว่าฝันอะไรจะเป็นจริง ถ้าเป็นจริง จะเรียกว่าฝันได้อย่างไร ทว่าพอพูดคำว่าฝันที่เป็นจริงซ้ำๆ ความหวังก็จะเริ่มก่อตัวขึ้น “เฮ้จะเป็นจริงได้หรือ ถ้าทำก็อาจเป็นไปได้ละมัง งั้นลองทำดูสักตั้งดีกว่า” เป็นพลังที่สร้างขึ้นจากการพูดกับตัวเอง พวกเราอาจคิดว่าในเมื่อเป็นคำที่เราพูดตอนอยู่คนเดียว อยากพูดอะไรก็ต้องพูดได้ ทว่าทุกคำเหล่านั้นสะสมภายในจิตใต้สำนึก ซึ่งขาดขอบเขตความสามารถซึ่งตัวเรามีอยู่ได้ คำที่เราพูดคนเดียว ยามहुได้ยินอาจเป็นเสียงแผ่วเบา แต่ยามหัวใจได้ยินกลับกลายเป็นเสียงกึกก้อง

พิกเมเลียน กษัตริย์แห่งเกาะไซปรัสในตำนานเทพเจ้ากรีกไม่รู้สึกลิชอบพอกับผู้หญิงบนเกาะซึ่งตัวเองอาศัยอยู่ เขาเป็นประติมากรรมเป็นผู้หญิงในอุดมคติของตัวเองขึ้นมา รูปปั้นนั้นงดงามสมบูรณ์แบบมาก พิกเมเลียนตกหลุมรักเธอ เขาพูดคุยกับรูปปั้น มอบของขวัญ จมพิต ปรารถนาให้เธอเป็นภรรยาของตนเอง เมื่อถึงวันเฉลิมฉลองเทศกาลอโฟรไดต์ เทพีแห่งเกาะไซปรัส พิกเมเลียนได้ถวายเครื่องบูชาแต่เทพีพร้อมกับอธิษฐานว่า “ขอให้ได้ครองคู่กับภรรยาที่เหมือนกับประติมากรรม” เทพีรับรู้ได้ถึงความจริงใจของเขาจึงเสกรูปปั้นให้กลายเป็นมนุษย์ ท้ายที่สุดเขาก็แต่งงานกับเธอได้ ปรากฏการณ์พิกเมเลียน (Pygmalion Effect) เป็นคำศัพท์ทางจิตวิทยาที่มีที่มาจากตำนานนี้ หมายถึงถ้าเชื่อมั่นอย่างแรงกล้าว่า “จะต้องเป็นไปด้วยดี” ทุกอย่างก็จะเป็นไปได้ แต่ถ้าตัดใจกลางคันว่า “ไม่น่าจะทำได้หรอก” สุดท้ายแล้วก็จะทำไม่ได้จริงๆ หรืออาจหมายถึงปรากฏการณ์

ที่ถ้ามีคนอื่นให้กำลังใจเรา คอยคาดหวัง ผลลัพธ์ก็จะออกมาดีขึ้น หมายความว่าสิ่งสำคัญจะบรรลุตามคำพูดของเรา การกระทำของเรากำหนดขึ้นจากสิ่งที่เราเชื่อมั่น ซึ่งอาจส่งอิทธิพลต่อการเปลี่ยนทิศทางของชีวิตเราได้

ครั้งแรกที่ฉันคิดว่า “ถ้านอนหลับไปแล้วไม่ตื่นขึ้นมาอีกเลย ก็คงจะดี” เกิดขึ้นหลังจากตัวเองประสบกับความล้มเหลวอย่างหนัก ไม่อาจหลุดพ้นไปจากภาวะสะเทือนใจนั้นได้ เลยนึกถึงประโยคนี้วนไปวนมา แม้เวลาจะผ่านไปพักใหญ่ จนชีวิตกลับมาเป็นปกติ ประมาทหนึ่ง แต่ประโยคนั้นก็ยังติดค้างอยู่ในความทรงจำ ทำให้หัวใจหมองเศร้า หัวใจพยายามบอกฉันว่า “ตอนนี้พอได้แล้วนะ ต้องโอเคขึ้นซะที” แต่เป็นฉันที่ตอกย้ำกับตัวเองว่า “ฉันไม่อาจลุกขึ้นได้อีกครั้ง” ไม่มีคำถามใดๆเลยเอาแต่นอน นั่นคือหูลุมพราง เพราะไม่มีคำพูดใดที่หูของเราได้ยินชัดเจนที่สุดเท่ากับตอนที่เราพูดคนเดียว การปล่อยผ่านไปเฉยๆ เป็นการเติมคำพูดในแง่ลบสู่หัวใจ

หลังผ่านมันมาได้ ฉันถึงเข้าใจว่าเวลาที่ทุกอย่างไม่เป็นไปตามใจเรา เราจะคิดในแง่ลบตลอดเวลา ทว่าต่อให้มีหอกแหลมคมพุ่งเข้าใส่ตัวเอง เราก็ต้องต้านมันไว้ด้วยโลอันแข็งแกร่ง ไม่ให้หอกนั้นทะลุผ่านเข้ามาได้ ด้วยคำพูดปลอบใจเช่น “ไม่เป็นไรอย่าห่วงเลย เราต้องผ่านมันไปได้แน่ๆ เราทำได้อยู่แล้ว” ในการจะพิชิตสถานการณ์เลวร้าย เราต้องเอาชนะการต่อสู้ระหว่างตัวเรา ที่อยากทำกับตัวเราที่ไม่อยากทำ ไม่ใช่การต่อสู้ระหว่างตัวเรากับโลกใบนี้ เมื่อเราเชื่อมั่นในตัวเองมากขึ้นก็จะเข้มแข็งขึ้นได้เอง