

springbooks

แค่หยุดวิ่งตามใครๆ ก็ได้ตัวเรากลับมา

วันนี้เจอนั่น
เขียน

Maisonlory
วาดภาพประกอบ

การอ่านคือรากฐานที่สำคัญ

ทุกความเป็นไปได้เกิดขึ้นในชีวิต เมื่อเริ่มต้น “อ่าน”

– วันนี้เจอนั่น

คำแนะนำนักพิมพ์

ใช้ชีวิตมาถึงจุดหนึ่งก็อดสงสัยไม่ได้ว่าชีวิตนั้นยากเป็นเพราะเราทำให้ยากเองด้วยหรือเปล่านะ นอกจากจะยากแล้ว ทุกอย่างยังเหมือนมีเวลาที่เหมาะสมที่ควรทำ ไม่ว่าจะเป็นต้องประสบความสำเร็จ ต้องแต่งงานมีครอบครัว ต้องมีตำแหน่งหน้าที่การงานที่ดี และอีกมากมายที่เราควรทำให้ได้ตอนอายุเท่านั้นเท่านี้ รู้ตัวอีกทีทุกอย่างในชีวิตก็ล้นแรงรีบไปหมด

ที่เป็นเช่นนี้เพราะเรากำลังวิ่งตามอะไรอยู่หรือเปล่า บางคนอาจกำลังวิ่งตามความฝัน บางคนอาจวิ่งตามล่าหาความสำเร็จ บางคนอาจวิ่งหาแพชชั่นที่ทำหล่นไ้ระหว่างทางเพราะมัววิ่งตามสิ่งที่ใครบอกกันว่าถ้าไม่มีชีวิตเช่นนั้นเราจะกลายเป็นคนพ่ายแพ้ที่ไม่ประสบความสำเร็จ

แล้วคุณล่ะ กำลังวิ่งตามอะไรอยู่

แล้วเส้นทางที่กำลังวิ่งอยู่นี้ใช่ทางที่ถูกต้องหรือเปล่า ระหว่างทางมีความสุขไหม

ถ้าเหนื่อยก็แวะพักสักหน่อย แล้วค่อยไปต่อก็ได้

คำนำผู้เขียน

เราต่างทราบกันดีอยู่แล้วว่า ชีวิตคนเรานั้นต้องพบเจอกับทั้งความสุขและความทุกข์ คุณประสบความสำเร็จในวันนี้และล้มลงได้ในวันถัดไป คุณรักใคร่สักคนได้อย่างสุดใจและถูกเขาบอกเลิกหรือทำร้ายให้ผิดหวังได้เช่นกัน สิ่งที่ผมกำลังจะบอกคือหลังจากอ่านหนังสือเล่มนี้จบแล้ว...

ชีวิตของคุณก็ยังคงจะต้องเจอกับสิ่งเหล่านี้อยู่

ความสุข ความเศร้า ความสมหวัง ความผิดหวัง

ความสับสน ความสดใส ความอ่อนล้า

ความสำเร็จ ความล้มเหลว

ความรัก ความเปล่าเปลี่ยว และความโดดเดี่ยว

เพราะบนโลกใบนี้ ไม่มีหนังสือหรือคู่มือใดที่จะช่วยให้คุณหลีกเลี่ยงจากความยากเย็นของชีวิตได้ตลอด และไม่มีเคล็ดลับหรือสูตรสำเร็จใดที่จะช่วยให้คุณมีชีวิตดี ๆ อย่างที่ต้องการได้เสมอ

ที่บอกเช่นนี้ ไม่ใช่เพราะผมมีเจตนาร้าย คิดลบ ไม่อยากให้คุณมีความสุข หรือไม่ใช่ว่าหนังสือเล่มนี้ที่ผมตั้งใจเขียนขึ้นมาไร้ประโยชน์ แต่เพราะชีวิตและการเติบโตของคนธรรมดาอย่างเรา ๆ มักเป็นเช่นนั้น

ดังนั้นแล้ว สิ่งที่เราทำได้คือ การพร้อมเผชิญหน้ากับชีวิตอย่าง
เข้มแข็ง เข้าใจ และมีหวัง

สำหรับผมในฐานะผู้เขียน นี่ต่างหากคือเป้าหมายของทุก
ตัวอักษรในหนังสือเล่มนี้

ไม่ใช่การหลีกเลี่ยง แต่คือการโอบรับชีวิตอย่างที่เป็น ไม่ใช่
การโฟกัสเพียงด้านที่สว่างไสว แต่คือการทำความเข้าใจว่าด้านที่
มืดมิดก็เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตคนเราเช่นกัน

แม้ชีวิตของคุณจะยังต้องเผชิญหน้าทั้งกับเรื่องที่ดีและแย่
อย่างที่เคยเป็นมา แต่ผมหวังว่า หนังสือเล่มนี้จะ “มอบความ
เข้มแข็ง” ให้คุณก้าวข้ามความทุกข์ไปได้อย่างมีหวัง “มอบความ
เข้าใจ” ให้คุณซาบซึ้งกับช่วงเวลาแห่งความสุขได้อย่างเต็มที่ และ
ที่สำคัญผมหวังว่าหนังสือเล่มนี้จะทำหน้าที่เป็นเพื่อนผู้อุ่น
ซึ่งส่งเสียงบอกคุณทุกครั้งที่ยกขึ้นมาเปิดอ่านว่า

“คุณไม่ได้อยู่ตัวคนเดียวบนโลกใบนี้”

วันนี้เจอนั่น

ธันวาคม 2565

PART 1 ขอเพียงอย่า หลงลืมตัวเอง



1. ไม่ไร้ความหมายแม้ไม่ได้เป็นที่หนึ่ง 3
 2. คำของคน (ไม่ได้) อยู่แค่ที่ผลของงาน 8
 3. *I am flawsome.* บกพร่องไปแบบเจ๋งๆ 14
 4. อย่าให้ความกลมกลืนกลืนกินชีวิต 21
 5. ไม่เป็นไรที่วันนี้เราจะเป็นได้เพียงเท่านี้ 27
 6. เราคือคนที่ต้องมอบคำพูดดีๆ ให้ตัวเองก่อน 33
 7. กับดักที่ชื่อว่าเราดีไม่พอ 38
 8. อย่าถ่อมตนจนไม่เคารพตัวเอง 43
 9. เพราะเราต่างก็เหมือนกัน 48
 10. ชีวิตเดียว อย่าใช้แค่เอาคุ้ม 52
 11. สบตากับความกลัว 57
 12. ไม่เป็นไรหากเราจะบอกตัวเองจริงๆ ว่าขอบคุณ 62
-

PART 2 ไม่มีใครเป็นเจ้าของ ความสุขของเรา

- 13. เลิกมีความสุขแบบสังหรณ์ร้าย 69
- 14. แค่นี้ไปมีความสุขให้สมวัย 74
- 15. ชีวิตที่ดีไม่ใช่ชีวิตที่มีแต่ความสุข 80
- 16. เพราะการทำให้คนอื่นเดือดร้อน ไม่ควรทำร้ายเราในวันนี้ 85
- 17. รางวัลของความพยายาม 90
- 18. อย่าตัดสินตัวเองจากเรื่องเล็กๆ ที่เจอ 94
- 19. ขอบคิดชีวิตจากเลดี้กาต้า 98





PART

3

มันไม่ง่าย แต่เรา จะผ่านไปได้เสมอ

20. ไม่ผิดอะไรถ้าจะใช้ชีวิตอย่างว่างเปล่าดูบ้าง 105
21. แค่อ่านไฟในมือให้ดีที่สุด 110
22. ทิ้งคำว่าเรื่องปกติไปจากชีวิตบ้าง 115
23. จุดอ่อนไม่ใช่ข้ออ้างเสมอไป 120
24. เพราะชีวิตเราเต็มไปด้วยโชคชะตา 125
25. เป็นคนเปิดรับที่ต้องรู้จักเลือกรับ 131
26. เพราะเรื่องของเรากำลังเลือกคนฟัง 136
27. วิธีมองโลกของผู้อื่นไม่ใช่ปัญหาของเรา 141
28. เราไม่จำเป็นต้องพิสูจน์ตัวเองเพื่อใคร 146
29. ความเห็นของเขาอาจไม่ใช่ความจริงของเรา 151
30. อย่าลืมปกป้องความรู้สึกของตัวเอง 155

PART

4

เพราะรักและเรา เติบโตไปพร้อมกัน

- 31. ว่าด้วยรักที่ดี 163
- 32. เลิกกันไม่จำเป็นต้องเลิกรัก 169
- 33. ความรักคือการเรียนรู้กันและกันไปทั้งชีวิต
(*Lifelong Learning*) 175
- 34. รักกันต้องเลิกเล่นเกม 179
- 35. รักที่เป็นฐานที่มั่นคงปลอดภัย 183
- 36. ก้าวต่อไปแม้เราจะต่างกัน 188



เกี่ยวกับผู้เขียน

192

คำขอบคุณ

193



PART **1**

ขอเพียง
อย่าหลงลืม
ตัวเอง

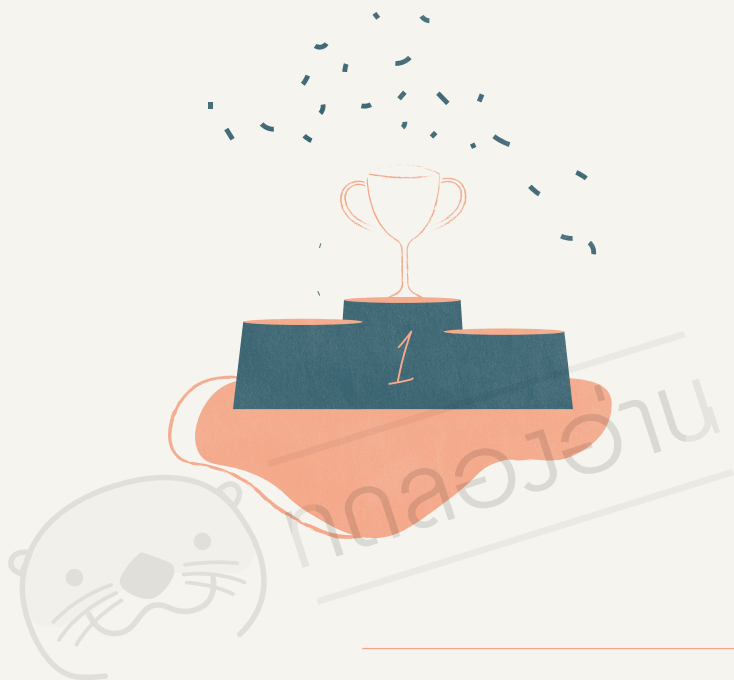


○○○●

“

ไม่ใช่แค่คน
ที่ประสบความสำเร็จเท่านั้น
ที่พยายาม
แต่คนที่ล้มเหลวหลายคน
ก็พยายามแล้ว
และควรได้รับการยอมรับ
เช่นกัน

”



1.

ไม่ไร้ความหมาย
แม้ไม่ได้เป็นที่หนึ่ง

ผมได้สัมผัสกับรสชาติของ “การเป็นทีหนึ่ง” ครั้งแรกตอนอายุ เจ็ดขวบ

ตอนนั้นผมมีผลการเรียนเป็นอันดับที่หนึ่งของชั้น ความรู้สึกในตอนนี้เหมือนได้ครอบครองโลกทั้งใบ รู้สึกตัวใหญ่คับฟ้า เดินไปตรงไหนก็ได้รับความสนใจ

นี่สินะ ความรู้สึกของผู้ชนะที่เราทำได้ยืนกันบ่อย ๆ

สิ่งที่สำคัญมากในระดับที่ผมต้องขีดเส้นได้เน้น ๆ เอาไว้สัก ร้อยเส้นคือ ชัยชนะทำให้ผมรู้สึกเป็นที่รักและเป็นที่ยอมรับ รู้สึกเป็นความภาคภูมิใจของพ่อแม่ ญาติพี่น้อง คุณป้าข้างบ้านและใครอีกหลายคน แม้ไม่ใช่ทั้งหมด แต่ผมคิดว่าความรู้สึกเหล่านี้คือจุดเริ่มต้นหนึ่งที่ผลักดันให้คนเราพยายามที่จะเป็นคนที่ดีที่สุด เก่งที่สุด ยอดเยี่ยมที่สุด ไม่เช่นนั้นเราก็จะกลายเป็นสิ่งตรงกันข้ามที่ชื่อความน่าผิดหวังแทนทันที ผมเข้าใจเรื่องนี้เป็นอย่างดี เพราะนั่นคือผลการเรียนอันดับที่หนึ่งครั้งแรกและครั้งสุดท้ายของผม

หลังจากนั้น ไม่ว่าจะพยายามเรียนอย่างหนัก ส่งการบ้านครบถ้วนหรือไม่คุยกับเพื่อนในห้องเรียน ผมก็ไม่เคยก้าวกลับไปเป็นทีหนึ่งของชั้นเรียนอีกเลย

ตั้งแต่นั้นมาผมต้องหาทางรับมือกับสีหน้าผิดหวัง รอยยิ้มปลอมใจจากคนรอบตัว ผมต้องคอยตอบคำถามว่าเป็นเพราะผมเกเร ไม่ตั้งใจเรียน หรือติดเพื่อนมากเกินไปหรือเปล่า ผลการเรียนถึงได้ตกต่ำลงแบบนี้ มันยิ่งตอกย้ำให้รู้ว่า...

การเป็นอันดับที่เท่าไรไม่ใช่ปัญหาเท่ากับการที่เราต้องเป็น
“คนน่าผิดหวัง” ในสายตาคนอื่น

นานเท่าไรแล้ว ที่เราโอบรับความคาดหวังและความคิดเห็นของคนอื่นเข้ามาเป็นบรรทัดฐานของชีวิตและนำมาใช้กับทุกเรื่อง ไม่ใช่เพียงแค่เรื่องเรียน แต่รวมถึงเรื่องงานและเรื่องความสัมพันธ์ด้วย เราต้องชนะ เราต้องมาก่อน เราต้องเป็นที่สุด เราต้องเป็นเบอร์หนึ่ง ไม่เช่นนั้นเราจะรู้สึกไร้คุณค่าและไม่มีความสุขทันที

ผมเคยอ่านข้อความหนึ่งในโซเชียลเน็ตเวิร์ก เป็นข้อความที่มาจากคำพูดของคุณตาโอยองซู นักแสดงซีรีส์ *Squid Game* ซึ่งเขาให้สัมภาษณ์เอาไว้ในรายการ *Hangout with Yoo* ว่า สังคมเราให้ความสำคัญและยอมรับในความเป็นที่หนึ่งเท่านั้น รวากับว่าการเป็นที่สองหรือสามไม่มีความหมาย ทั้งที่จริง ไม่ว่าจะเป็นอันดับที่เท่าไร เราต่างก็ต้องฟันฝ่า เอาชนะกันมาทั้งนั้น และที่สำคัญ ผู้ชนะที่แท้จริงควรวัดกันที่ความมุ่งมั่นตั้งใจและความพยายามที่จะไปให้ถึงเป้าหมายมากกว่า

แม้นี้อาจจะไม่ใช่วิธีคิดใหม่ แต่ได้ยืมก็ครั้งก็ไม่อาจจุดรั้งเราจากการใช้ชีวิตอย่างเหนื่อยหนักเพื่อให้เป็นที่หนึ่ง เราส่วนใหญ่รวมถึงตัวผมเติบโตมากับค่านิยมในสังคมที่ผลักดันให้ต้องแข่งขัน และต้องเป็นผู้ชนะเท่านั้นจึงจะคู่ควรกับคำชื่นชม ความรักหรือความภาคภูมิใจ โดยอาจลืมไปว่าไม่ใช่แค่คนที่ประสบความสำเร็จเท่านั้นที่พยายาม แต่คนที่ล้มเหลวหลายคนก็พยายามแล้ว และควรได้รับการยอมรับเช่นกัน

ว่ากันตามตรง ผมไม่ได้คิดว่าการแข่งขัน ความทะเยอทะยาน หรือความต้องการเป็นที่หนึ่งนั้นเป็นเรื่องผิด ทั้งยังทำให้ชีวิตเราหลายด้านดีขึ้นได้จริงหากเรานำสิ่งเหล่านั้นมาเป็นแรงผลักดัน

ให้เกิดประโยชน์ แต่ท่ามกลางการใช้ชีวิตแบบนั้น เราอาจต้องมี “ใจ” ที่แข็งแกร่งพอที่จะกล้ายอมรับความพ่ายแพ้ด้วย เพราะคงเกิดขึ้นกับเราอย่างแน่นอนในสักวันหนึ่ง

จงอย่าด้อยค่าหรือดูถูกความพยายาม
ในการใช้ชีวิตของตัวเองด้วยสายตาของใครต่อใคร
ไม่ว่าวันนี้เราจะเป็นที่เท่าไรในชั้นเรียนหรือในที่ทำงาน
ต้องไม่ลืมว่า แท้จริงแล้ว
เราก็เป็นแค่คนคนหนึ่งที่ยากมีความสุขเท่านั้นเอง

หากการเลิกทำตัวเป็นที่หนึ่งอยู่เสมอมາทำให้มีความสุข เราก็ควรอนุญาตให้ตัวเองทำแบบนั้นบ้าง
อีกประโยคหนึ่งจากคุณตาโอยองซูที่ผมเห็นหลายคนแชร์กันในโซเชียลเน็ตเวิร์กแล้วรู้สึกดีมาก ๆ คือ การปล่อยให้ชีวิตเป็นไปอย่างที่เราควรจะเป็น

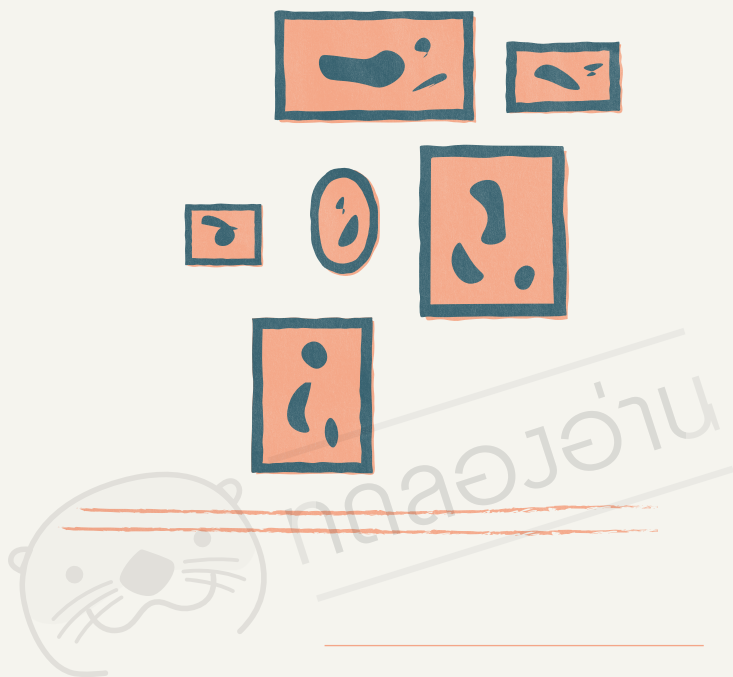
ในวัยเด็ก เราอาจอยากควบคุมโลกทั้งใบให้หมุนไปในทิศทางที่ต้องการ เราอาจอยากครอบครองแม้กระทั่งดอกไม้ดอกเล็ก ๆ ที่เดินผ่าน แต่เมื่อโตขึ้นเราจะค่อย ๆ เข้าใจว่า การปล่อยให้ดอกไม้มีรพทางได้เติบโตงอกงามโดยที่กลับไปชื่นชมได้เรื่อย ๆ นั้นดีกว่ามาก

ใช่ แม้อาจไม่ใช่เรื่องง่าย แต่เมื่อรู้จัก “ปล่อย” ได้บ้าง การเป็นที่หนึ่งหรือไม่นั้นก็อาจจะไม่ใช่ความทุกข์อีกต่อไป เพราะเราพาตัวเองออกมาใช้ชีวิต “นอกสนามแข่ง” ตั้งแต่วินาทีแรกแล้ว

“

คุณค่าของคนเรา
ไม่ควรผูกติดเอาไว้
แค่กับเรื่องที่ยิ่งใหญ่
เพราะไม่ได้มีเพียง
ผู้พิชิตยอดเขา
แห่งความสำเร็จได้เท่านั้น
ที่มีคุณค่า

”



2.

ค่าของคน (ไม่ได้) อยู่แค่
ที่ผลงาน

เคยได้ยินคำสอนที่ว่า “ค่าของคนอยู่ที่ผลของงาน” กันบ้างหรือเปล่า

ผมเองก็เป็นคนหนึ่งทีนอกจากจะเคยได้ยินแล้ว ยังยึดเป็นคติประจำใจเลยทีเดียว จนมีหลายครั้งที่ผมมักเผลอเอามาใช้เป็นไม้บรรทัดในการวัดคุณค่าของตัวเองและคนรอบข้าง

ที่จริง อาจไม่ใช่แค่ผมหรอก แต่เชื่อว่าหลายคนน่าจะกำลังผูกติดตัวเองเอาไว้กับคำสอนนี้อยู่เช่นกัน นั่นเพราะเราต่างถูกบอกกันมาเสมอว่า งานที่ยอดเยี่ยมจะสะท้อนความทุ่มเท ความขยันอดทนของเรา และนั่นถือเป็นสิ่งที่มี “คุณค่า”

ในทางกลับกัน ถ้างานออกมาแย่ ผิดพลาดล้มเหลว เราก็จะกลายเป็นคนที่ไร้คุณค่าทันที เพราะนั่นหมายถึงว่าเรายังพยายาม ยังผลักดันตัวเองหรือยังลงมือทำไม่มากพอ พวกเราจึงไม่มีทางเลือกอื่นใด นอกจากจะต้องเป็นคนที่ยึด ประสพความสำเร็จ สร้างผลงานออกมาให้ดีเยี่ยมและไร้ที่ติเสมอ เพื่อที่ว่าความรู้สึกมีค่ามากอดเอาไว้ให้ได้

จนเมื่อเข้าสู่ผู้ใหญ่มากขึ้น ผมพบว่ามันไม่ถูกต้องเสียทีเดียว มีตัวอย่างของคนทีประสบความสำเร็จแต่ชีวิตไม่มีความสุขมากมายให้เราเห็น กระทั่งกับตัวเองก็ยังรู้สึกได้เลยว่า แม้จะได้รับคำชมจากการทำงานหรือรู้สึกว่าตัวเองเก่งขึ้น พัฒนาขึ้นแล้ว แต่ก็ยังไม่ได้มีความสุขในชีวิตสักเท่าไร ทำให้ผมคิดได้ว่าค่าของคนไม่ได้ขึ้นอยู่กับผลของงาน แต่อยู่ที่การรู้ว่าคุณค่าของคนเราไม่ได้ตัดสินกันด้วยความสำเร็จที่เป็นที่ประจักษ์เท่านั้น

สำหรับใครก็ตามที่กำลังรู้สึกว่าคุณค่าของตัวเองตกต่ำเมื่อใช้ผลงาน ตำแหน่ง หรือแม้แต่กระทั่งการไม่สมหวังในงาน

ที่ไฝผื่นอยากทำมาเป็นตัววัด มีวิธีคิดที่อยากแนะนำดังนี้

1. เลิกเปรียบเทียบตัวเองในวันนี้กับตัวตนที่วาดฝันไว้ในอนาคต

เมื่อรู้สึกไร้คุณค่า อาจเป็นไปได้ว่าเรากำลังเอาตัวเองในวันนี้ไปเปรียบเทียบกับตัวตนที่วาดฝันเอาไว้ในอนาคต เรากำลังเอาความสามารถที่มีในปัจจุบันไปเปรียบเทียบกับความสามารถในอุดมคติที่อยากให้เป็น จึงรู้สึกเฉื่อยชา ผิดหวังในตัวเอง และรู้สึกไร้คุณค่าได้อย่างง่ายดาย

ดังนั้น ลองกลับไปมองอดีตและสิ่งที่เราเคยทำสำเร็จบ้างก็ดี ลองหันกลับไปเปรียบเทียบตัวเอง หน้าที่การงานหรือผลงานในวันนี้กับความก้าวหน้าและสิ่งดี ๆ ที่เราเคยทำได้ในอดีตดู เพื่อหาข้อยืนยันว่า ที่ผ่านมาเราไม่เคยหยุดนิ่ง เราเติบโตขึ้น เราเก่งขึ้นตลอด เราได้สร้างความสำเร็จให้กับชีวิตมาแล้วมากมาย และนั่นนับว่าเป็นสิ่งที่มีคุณค่าเช่นกัน

2. เลิกมองว่าตัวตนของเราเท่ากับงานที่ทำ

ตัวตนของเราเท่ากับชีวิตในมิติอื่นๆ ที่เรามีด้วย เพราะคนเราไม่ได้มีชีวิตแค่ด้านเดียวให้ใช้ งานสร้างเงิน สร้างสิ่งดี ๆ ให้กับชีวิตมากมาย แต่ไม่ใช่สิ่งที่จะวัดคุณค่าของตัวเราได้ และต่อให้งานจะสำคัญกับชีวิตแค่ไหนก็ตาม ความสัมพันธ์ที่ดี งานอดิเรกที่ชอบ เวลาที่ได้เล่นสนุก การที่ได้พักผ่อนอย่างเต็มที่ก็สำคัญไม่แพ้กัน

3. เลิกมองว่าผลลัพธ์ของงานขึ้นอยู่กับตัวเราเท่านั้น

หลายครั้งที่เราพบว่า คำว่า“ผลของงาน” นั้นมาจากหลายสิ่ง ที่ควบคุมไม่ได้ ไม่ว่าจะเป็นเพื่อนร่วมงาน จังหวะเวลา ความยากง่าย ประสบการณ์ ปัญหาเฉพาะหน้า เศรษฐกิจ ฯลฯ

คิดว่าถ้าหากความผิดพลาดของผลงานคือความไร้ค่าของเรา แค่คนเดียว แต่แต่วันเราจะต้องไร้ค่าสักกี่ครั้ง เพราะทุกอย่างผิดพลาดและไม่เป็นอย่างที่หวังได้เสมอด้วยหลายๆ ปัจจัยอยู่แล้ว

บางครั้ง เราอาจต้องลองมองตัวเองให้เป็นเพียงฟันเฟืองหนึ่งของเครื่องจักรดูบ้าง การที่เครื่องจักรขนาดใหญ่โตพังลง ไม่ได้หมายความว่าฟันเฟืองตัวเล็กๆ อย่างเราไร้ค่า ไร้ประโยชน์ เราต้องมองหาสาเหตุที่แท้จริงซึ่งอาจเกิดขึ้นได้จากหลายสิ่งหลายอย่าง ไม่ใช่เอาแต่โทษตัวเองว่าเพราะฟันเฟืองอย่างเรานั้นไร้คุณค่า

4. เลิกวัดคุณค่าจากความยิ่งใหญ่ ผลลัพธ์ คำชื่นชม หรือความสำเร็จ

คุณค่าของคนเราไม่ควรผูกติดเอาไว้แค่กับเรื่องที่ยิ่งใหญ่ เพราะไม่ได้มีเพียงผู้พิชิตยอดเขาแห่งความสำเร็จได้เท่านั้นที่มีคุณค่า คนที่แม้จะยังตะเกียกตะกายอยู่ตรงไหล่เขา แต่เขาได้พยายามอย่างถึงที่สุดแล้วก็มีคุณค่าในตัวเองเช่นกัน

บางสิ่งแค่เราลงมือหรือพยายามทำก็นับว่ามีคุณค่าแล้ว บางครั้งแค่เรายังรับผิชอบ เผลอหน้า ยืนหยัดที่จะทำ และสู้เพื่อบางสิ่งบางอย่างถึงที่สุดโดยไม่สนใจผลลัพธ์ ก็เกิดคุณค่าขึ้นแล้ว

ท้ายที่สุดนี้ เราควรเลิกนำงานมาโจมตีหรือวัดว่าตัวเรามีคุณค่า
มากน้อยหรือด้อยกว่าใครแค่ไหนบ้าง บอกกับตัวเองไว้เสมอว่า...

เมื่อใครวิพากษ์วิจารณ์ว่าสิ่งที่เราทำนั้นแย่ ไม่ได้แปลว่า
เราไร้ค่า

เมื่อทำงานพลาด ล้มเหลวหรือโดนปฏิเสธ ไม่ได้แปลว่า
เราไร้ค่า

เมื่อผลงานไม่เป็นดังใจหวัง ไม่ได้แปลว่าเราไร้ค่า

เมื่อมีใครสักคนทำงานได้ดีกว่าเรา ไม่ได้แปลว่าเราไร้ค่า

เมื่อเหนื่อยหนักและต้องการพักบ้าง ไม่ได้แปลว่าเราไร้ค่า

ความสำเร็จในหน้าที่การงานนั้นหอมหวานและเป็นประโยชน์
สิ่งนี้คงเถียงกันไม่ได้ แต่อย่างน้อย เลิกเอาคุณค่าของตัวเองไป
ผูกติดไว้กับงานเพียงอย่างเดียว แล้วให้ความสำคัญกับมิติอื่นๆ
ของชีวิตให้มากขึ้น เพราะสุดท้ายแล้ว คุณค่าของเราไม่เคยเป็น
ของใครหรือสิ่งใด คุณค่าของแต่ละคนผันแปรไปตามสิ่งอื่นไม่ได้
หากเราไม่ยินยอม

“

เราเป็นเพียงคนธรรมดา
ที่ควรได้รับการให้อภัย
และไม่จำเป็นต้องถูกด่าทอ
อย่างร้ายกาจจากตัวเราเอง

”



3.

I am flawsome.
บกพร่องไปแบบเจ๋งๆ

“ความสมบูรณ์แบบคือเป้าหมายที่เราไม่มีทางบรรลุได้”
 – หนังสือ ของขวัญแห่งความไม่สมบูรณ์แบบ โดยเบรเน บราวน์

ขณะกำลังนั่งทำงานเพื่อวางแผนโฆษณาให้กับสินค้าตัวหนึ่ง
 อยู่ นั่น ผมก็พบกับคำว่า Flawsome ด้วยความสนใจจึงพยายาม
 หาความหมายของคำนี้ทันที

คำว่า Flawsome มาจากคำว่า Flaw ที่แปลว่าข้อบกพร่อง
 ผสมกับคำว่า Awesome ที่แปลว่ายอดเยี่ยมหรือเจ๋ง ซึ่งในมูม
 การตลาดนั้นผู้บริโภคยุคใหม่ต้องการความจริงใจมากกว่า
 ภาพลักษณ์ที่ดูสวยหรู ยอมรับได้หากแบรนด์มีข้อบกพร่องหรือ
 ทำผิดพลาด เพียงแต่ต้องออกมาขอโทษหรือแก้ไขอย่างจริงจัง
 จึงจะพลิกจากสถานการณ์ย่ำแย่ให้กลายเป็นสถานการณ์
 ยอดเยี่ยมได้ สำหรับผมแล้ว คำว่า Flawsome กำลังส่งเสียง
 ตะโกนบอกกับคนธรรมดาอย่างเราๆ ด้วยว่า ทุกสิ่งมีข้อผิดพลาด
 ไม่มีอะไรที่สมบูรณ์แบบ และนั่นคือความเจ๋งอย่างหนึ่ง

ผมคิดว่าโลกใบนี้ได้ให้ความหมายของคำว่าข้อบกพร่อง
 เอาไว้อย่างชัดเจน ว่าหมายถึงความผิดพลาด ตำนาน จุดอ่อน
 ความไม่ได้เรื่อง ความล้มเหลว และที่สำคัญนั้นไม่ใช่สิ่งที่
 ยอมรับได้

ผมเองก็คือคนหนึ่งที่เคยเชื่อมั่นในความสมบูรณ์แบบอย่าง
 แกร่งกล้า เคยคิดว่าข้อบกพร่องไม่ใช่เรื่องเจ๋งสักหน่อย ความ
 สมบูรณ์พร้อมต่างหากแหละที่น่าชื่นชม

ผมไม่ชอบความผิดพลาดเล็กน้อยที่เกิดขึ้นในชีวิต เป็น
 คนที่มักจะหาข้อตำหนิเรื่องรูปร่างหน้าตาของตัวเองอยู่เสมอ

ไม่ชอบให้ตัวเองดูอ่อนแอจนน่าสงสาร ไม่ชอบการแสดงอารมณ์
บ้างบอตามใจอยาก ไม่ชอบเต้นแร้งเต้นกาสนุกสนานหรือทำอะไร
ที่ดูน่าขัน ไม่ชอบบรอยเปื้อนเล็กๆ บนเสื้อที่ต่อให้ยื้มกลิ้งจาก
องค์การนาซามาสองก็ไม่ว่า พุดง่าย ๆ คือ ผมไม่ชอบอะไรก็ตาม
ที่ทำให้ตัวเองหรือสิ่งรอบตัวดูไม่เพอร์เฟกต์

เมื่อมองย้อนกลับไปจึงได้รู้ว่าที่ผ่านมาชีวิตผมแทบไม่มีความสุข
เลยสักวัน นั่นเพราะผมกำลังใช้ชีวิตตรึงกันข้ามกับความเป็นมนุษย์
อยู่โดยสิ้นเชิง

มนุษย์ไม่ใช่ความสมบูรณ์แบบ
แต่มนุษย์ถูกสร้างขึ้นมาจากข้อบกพร่องมากมาย

ในอดีตอีกเรื่องที่ผมหมกมุ่นและวุ่นวายอยู่กับการปกปิด
เรื่องนี้เอาไว้ คือเรื่องที่ผมเป็นเพศที่สาม ผมเคยเชื่อว่านี่นับเป็น
ความบกพร่องอย่างหนึ่ง อาจเพราะไม่ได้เติบโตมาในยุคที่เชื่อ
ว่าการเป็นเพศที่สามนั้นไม่ได้ผิดอะไร ในตอนนั้นผมจึงคิดว่า
เพศสภาพคือความไม่สมบูรณ์แบบขนาดใหญ่บนร่างกาย ใบหน้า
ทรงผม น้ำเสียง ท่าทาง การกระทำ และจิตใจ นั่นทำให้ผมมัก
หวาดระแวงต่อสายตาของคนอื่นอยู่เสมอ

“คนนั้นเขากำลังนินทาท่าทางเราหรือเปล่า”

“ทรงผมเราดูตลกและดูไม่ใช่ผู้ชายพหุหรือเปล่า”

“กลุ่มนั้นเขาจะอยากกินข้าวกับเราหรือเปล่า หากรู้ที่เรา
เป็นเกย์”

“ทำยีนเราเป็นยังงั้นนะ ตอนที่ออกไปฟรีเซนต์งานหน้าชั้นเรียน”

เมื่อเวลาผ่านไปผมก็ได้เรียนรู้ว่า ไม่ว่าในวันนี้เรากำลังรู้สึกว่าคุณตัวเองไม่สมบูรณ์แบบในเรื่องใด ไม่ว่าเราจะมีตัวตน เพศสภาพ หรือรูปร่างหน้าตาแบบไหน มี 2 สิ่งที่สำคัญคือ

1. การยอมรับตัวเองอย่างจริงใจ (Self-acceptance)

ในวันหนึ่งเมื่อยอมรับตัวเองได้อย่างแท้จริง ผมก็พบว่า สิ่งที่คุณเป็นนั้นไม่ใช่ข้อบกพร่องอีกต่อไป อันที่จริงอาจไม่เคยเป็นข้อบกพร่องเลยต่างหาก เมื่อประตูแห่งความกล้าในชีวิตถูกเปิดออกเช่นนั้น ผมจึงค่อยๆ เรียนรู้ที่จะยอมรับความไม่สมบูรณ์แบบพร้อมของชีวิตในด้านอื่นๆ ด้วย ทั้งกับความสัมพันธ์ การทำงาน หรือแม้กระทั่งกับตัวเอง

เมื่อเรากล้าที่จะยอมรับ ทำความเข้าใจและปล่อยให้ทุกอย่างเป็นไปอย่างที่ควรจะเป็น โลกใบนี้ก็ยังคงมี “พื้นที่” ให้เรายืนอยู่ ความสุขสงบในใจเองก็เกิดขึ้นได้โดยที่แทบไม่ต้องวิ่งไล่ไขว่คว้า เพราะที่จริงเรารักใคร่ไม่ได้หรอก หากเรายังรักตัวเองไม่เป็น หากเราไม่ยอมให้ตัวเองเป็นเพียงมนุษย์คนหนึ่ง หากเราไม่ยอมรับว่าส่วนหนึ่งของการเป็นคนคือความแตกต่าง ความขาดตกบกพร่อง หรือความไม่สมบูรณ์แบบพร้อม เราจะกลายเป็นเพียงแค่สิ่งมีชีวิตที่หลอมตัวเองเข้ากับกำแพงสูงใหญ่ที่ชื่อว่าความสมบูรณ์แบบเพื่อปกป้องตัวเองเท่านั้น

2. การใจดีมีเมตตากับตัวเอง (Self-compassion)

เราคงได้ยินคำนี้กันอยู่บ่อยๆ แต่สิ่งที่คุณอยากเน้นย้ำนั้นมาจากหนังสือของชวีญแห่งความไม่สมบูรณ์แบบ โดยเบเรเน บราวน์

นั่นคือ การใจดีมีเมตตากับตัวเอง คือสิ่งที่เราต้องฝึกฝน

เราอาจเคยคิดว่า ความรู้สึกรักตัวเอง เห็นอกเห็นใจตัวเอง คือความรู้สึกที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ แต่ที่จริงแล้ว สิ่งเหล่านี้ คือทักษะที่เราต้องฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอ ไม่ใช่สิ่งที่เราทำได้แค่ครั้งหนึ่งแล้วจบ

สิ่งที่เราฝึกบอกกับตัวเองได้ เมื่อโดนความรู้สึกบกร่องใจมิด คือ...

เราเป็นเพียงแค่คนธรรมดาที่เหนื่อยล้าและผิดพลาดได้เหมือนกับผู้คนอีกมากมายบนโลกใบนี้

เราเป็นเพียงคนธรรมดาที่ควรได้รับการให้อภัยและไม่จำเป็นต้องถูกตำหนิอย่างร้ายกาจจากตัวเราเอง

เราเป็นเพียงคนธรรมดาที่แม้จะคิดได้บ้างไม่ได้บ้าง ก็ไม่เป็นไร เพียงแค่ฝึกฝนต่อไปเท่านั้นเอง

“ความบกร่อง” จะทำร้ายเราได้ เมื่อเราไม่ชอบตัวเองเกินกว่าจะยอมรับว่าแท้จริงเราก็เป็นเพียงแค่คนธรรมดาคนหนึ่งที่ไม่พิเศษ ไม่ได้สมบูรณ์แบบ

ความบกร่องจะเกิดขึ้นไม่ได้เกิดจากเพศสภาพ สีผิว ความผิดพลาด หรือหยดน้ำตาแห่งความอ่อนแอ แต่เกิดขึ้นเมื่อเราให้ความหมายเช่นนั้นกับตัวเอง

ไม่ได้กำลังจะบอกว่าข้อจำกัด ความไม่เท่าเทียม หรือจุดอ่อนในชีวิตไม่มีอยู่จริง และไม่ได้คิดว่าแค่เปลี่ยนความคิดแล้ว เราจะเปลี่ยนปัญหาได้ ไม่เลย การยอมรับตนเองและการใจดีมีเมตตา กับตัวเองนั้น เปลี่ยนความจริงไม่ได้ แต่จะทำให้เราอยู่กับความจริง

ได้อย่างเข้าใจและแข็งแกร่งขึ้น ซึ่งนั่นคือ “จุดเริ่มต้น” ที่สำคัญในการใช้ชีวิตของเรา

ท้ายที่สุด ชีวิตนี้นั้นสั้นเกินกว่าที่เราคาดคิดไว้ สั้นเกินกว่าที่เราจะขังตัวเองเอาไว้กับความสมบูรณ์แบบจนใช้ชีวิตไม่ได้ เราเป็นคนที่บกพร่องแบบเจ๋งๆ ได้เสมอ เพียงแค่เรากล้าเชื่อสัตย์ต่อตัวตนของเราเอง และอย่าลืมว่าทุกสิ่งมีข้อผิดพลาด ไม่มีอะไรที่สมบูรณ์แบบ และนั่นคือความเจ๋งอย่างหนึ่ง



ทดลองอ่าน

“

ในโลกของการทำงาน
เราควรปรับตัวเพื่อให้ทำหน้าที่
ของตัวเองได้ดีขึ้น
ไม่ใช่เพื่อให้การเอาใจคนอื่น
ในสังคมกลายมาเป็น
หน้าที่ของเรา

”



ทดลองอ่าน

4.

อย่าให้ความกลมกลืน
กลืนกินชีวิต

วันก่อนผมนัดเจอกับกลุ่มเพื่อนที่เคยร่วมงานกันเมื่อนานมาแล้ว เรานั่งคุยกันเรื่อยเปื่อย จนกระทั่งผมพูดถึงกระทู้หนึ่งจากเว็บบอร์ดพันทิปที่กำลังเป็นกระแสในโซเชียลเน็ตเวิร์ก จากที่ตอนแรกว่าจะคุยกันแบบขำๆ ไม่จริงจังอะไร แต่คุยไปคุยมาก็กลายเป็นว่าเรื่องนี้ดูเหมือนจะเป็นเรื่องใหญ่ที่ทำให้เราทั้งหมดพูดคุยกะมกระบายกันได้ยาวเหยียดแบบไม่รู้จบ ซึ่งหัวข้อที่ว่ำนั้นก็คือ “ไม่กินข้าวเที่ยงกับเพื่อนร่วมงานจนถูกแบน ควรทำอย่างไรดี”

เอาเข้าจริง พวกเราไม่เคยรู้กันมาก่อนเลยว่า ต่างคนต่างเคยมีความรู้สึกไม่อยากไปกินข้าวกลางวันพร้อมกันเหมือนคนที่มาตั้งกระทู้เรื่องนี้ แต่ละคนก็มีเหตุผลแตกต่างกันไป ไม่ว่าจะเป็น...

เพื่อที่ต้องรอให้สมาชิกทุกคนพร้อมก่อนถึงจะไปกินข้าวเที่ยงได้ บางครั้งเรากินเสร็จแล้ว แต่ก็ต้องนั่งรอทุกคนด้วย รู้สึกเสียเวลาทำงาน

บางทีก็ต้องไปร้านที่ตัวเองไม่ได้อยากไป

ติดงานแต่ก็ต้องหยุดทุกอย่างไว้ เพราะคนอื่นกำลังรอเราอยู่

จ่ายแพงทุกมื้อไม่ไหว เพราะเงินเดือนทุกคนไม่ได้เท่ากัน

แต่หลายต่อหลายครั้ง ที่ต้องยินยอมทำตามๆ กันไปเช่นนั้น เพราะจะได้ดูไม่แปลกแยก ได้รับการยอมรับจากเพื่อนร่วมงาน หรือเพื่อให้ไม่ดูเป็นคนไร้มารยาท อธิบายไม่ได้

ที่จริงทางออกและคำตอบของเรื่องนี้มันได้หลากหลายตามแต่ความคิดส่วนตัวและสภาพสังคมที่แต่ละคนอยู่ สำหรับผม ปัญหานี้เป็นมากกว่าแค่เรื่องกินข้าวกลางวัน นี่คื่ปัญหาที่เาเจอจะเจอกันมาตั้งแต่เด็กจนกระทั่งถึงวัยทำงาน ซึ่งเกิดขึ้นเพราะส่วนหนึ่งของเรต่างก็อยากเป็นคนทีกลมกลืนกับทุกคนนั่นเอง

หากพูดถึงเรื่องนี้ ผมนึกถึงคำว่า “Fit in” ที่เจอบ่อยๆ ในซีรีส์หรือหนังสืออเมริกา ซึ่งหมายถึงการเป็นคนที่ยืดหยุ่น เข้ากันได้ดีกับผู้คนในสังคม ถ้าเป็นบ้านเราก็คงจะคล้ายๆ กับสุภาวชิตที่เรารู้จักกันมาตั้งแต่สมัยเด็กที่ว่า เข้าเมืองตาหลิ่ว ต้องหลิ่วตาตาม หมายถึง เราต้องคอยปรับตัวให้เข้ากับสถานที่ ผู้คน และสิ่งแวดล้อมอยู่เสมอ ซึ่งผมเองก็ไม่มั่นใจว่าสุภาวชิตนี้มีมาตั้งแต่เมื่อไร แต่คิดว่าคงมีมานานมากแล้วแน่ๆ

นี่สินะ หลักฐานหนึ่งที่บอกเราว่าขนาดผู้หลักผู้ใหญ่สมัยก่อนเขายังสอนเราให้รู้จักปรับตัวกลมกลืนเข้าไว้ อย่าแปลกประหลาด อย่าแปลกแยก อย่าแตกแถว เพื่อที่เราจะได้อยู่ร่วมกับคนในสังคมได้อย่างไร้ปัญหา

ทำให้เห็นว่าไม่ว่าจะมุมไหนของโลกใบนี้ ไม่ว่าจะยุคใดสมัยใด ไม่ว่าเราจะอยู่ในวัยเด็กหรือวัยผู้ใหญ่ ไม่ว่าเราจะรู้ตัวหรือไม่ การทำตัวเองให้เป็นหนึ่งเดียวกับคนอื่น ๆ ในสังคมเข้าไว้ คือสิ่งสำคัญ และบางครั้งก็ต้องใช้ความพยายาม จนกลายเป็นว่าตัวตนที่แท้จริงของเราถูกทำลาย เรากลายเป็นคนที่ไม่มีความสุข เพราะต้องรอ “ความเห็นชอบ” จากคนอื่นก่อนเสมอถึงจะใช้ชีวิตเป็นตัวเองอย่างเต็มที่ ได้ กลายเป็นว่าเราได้ติดกับดักของห้วงความคิดที่ว่า...

เป็นคนแบบที่สังคมต้องการเท่านั้นถึงจะดี

เป็นคนแบบที่กลุ่มอยากให้เราเป็นเท่านั้น คือสิ่งที่ใช่

เป็นคนแบบที่ทำให้ทุกคนสบายใจเท่านั้นถึงจะรอด

การจะเป็นทั้งหมดที่วามาให้ได้ เราต้องปรับตัวให้เก่งเข้าไป ซึ่งผมไม่ได้มองว่าการเขย่าวัดตนเราให้กลมกลืนกับคนอื่นบ้างนั้นเสียหายอะไรหรอก แต่ความกลมกลืนที่ดีไม่ควรทำให้เราโดนสังคมกลืนกินด้วยเช่นกัน

ที่จริงในวัยผู้ใหญ่ คนเราควรปรับและเปลี่ยนแปลงเพื่อให้เป็นตัวของตัวเองดีขึ้น ไม่ใช่เพื่อให้คนอื่นชอบมากขึ้น หากพิจารณาให้ดีจะพบว่าคนละเป้าหมายกัน ในโลกของการทำงานเราควรปรับตัวเพื่อให้เราทำหน้าที่ของตัวเองได้ดีขึ้น ไม่ใช่เพื่อให้การเอาใจคนอื่นในสังคมกลายมาเป็นหน้าที่ของเรา

หากถามว่าการโอนอ่อนตามคนอื่นไปบ้างแยขนาดนั้นเลยหรือ เราจำเป็นต้องต่อต้านขนาดนั้นเลยหรือเปล่า คำตอบคือไม่เลย เพราะการทำตัวกลมกลืนเพื่อให้เข้ากับคนอื่นได้นั้นก็มีข้อดีอีกแบบ

ถ้ามองตัวอย่างจากกระชู้เรื่องการกินข้าวเที่ยงกับเพื่อนร่วมงานจะพบว่า ข้อดีก็คือการที่เราจะได้เชื่อมโยงกับคนรอบตัว เป็นช่วงเวลาที่เราจะได้มีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ ซึ่งเป็นสิ่งที่มนุษย์ต้องการอยู่แล้วโดยธรรมชาติ

ในส่วนของการทำงานร่วมกัน เมื่อได้กินข้าวด้วยกัน ได้พูดคุยอย่างเป็นกันเองบนโต๊ะอาหารก็จะทำให้เราสนิทใจและคุ้นเคยกันมากขึ้น เวลาที่ต้องมาร่วมงานกันเราก็จะกล้าพูดกล้าแสดงความคิดเห็นโดยตรงไปตรงมา กล้าขอความช่วยเหลือ กล้าระบายปัญหาหรือความหนักใจที่เจอ ทำให้ทำงานร่วมกันได้ราบรื่นขึ้น

ส่วนทางออก จากที่ลองไล่อ่านความคิดเห็นในกระชู้ที่ว่านี้ ไปจนถึงกระชู้อื่น ๆ ที่มาปรึกษาปัญหาคคล้ายกันนี้ ก็มักจะเจอ

คำแนะนำทำนองว่าอย่าไปแคร์ อย่าไปสนใจ เราไม่ได้ขอข่าวใครกินสักหน่อย ซึ่งแบบนี้ก็สุดโต่งเกินไป ซึ่งผลเสียไม่ได้เกิดขึ้นกับใครเลย นอกจากตัวเราเอง ดังนั้น ทางออกสำหรับปัญหาในการอยู่ร่วมกันกับคนอื่นเช่นนี้คือต้องรู้จักมีขอบเขตและการรู้จักรักษาสมดุล

เรายืดหยุ่นได้บ้างในบางสถานการณ์ และแข็งขึ้นได้บ้างในบางครั้งที่ไม่สะดวกใจหรือมีเหตุผลเพียงพอ เรากำหนดขอบเขตระหว่างตัวเองและคนอื่น ๆ ขึ้นมาได้ โดยการพูดให้ชัดเจนว่าตอนไหนที่เราสะดวกหรือไม่สะดวกใจ หากตอนไหนไม่สะดวกก็กล้าปฏิเสธออกไป

หาสมดุลในการร่วมอยู่กับคนอื่น ๆ บนโลกใบนี้ให้เจอ อาจจะดีกว่าการปิดกั้นตัวเองด้วยการไม่สนใจใครเลย กลมกลืนกับผู้คนอย่างมีกาลเทศะและไม่ยินยอมให้อะไรกลืนกินความสุขของเรา ซึ่งหากทำได้ก็จะพบกับความหมายของคำว่า Fit in หรือความเข้ากันได้อย่างพอดีที่แท้จริง

“

ถ้าวันนี้
ยังค้นหาตัวเองไม่เจอ
ก็ไม่ใช่ไร
แค่เป็นตัวเราในวันพรุ่งนี้
ให้ดีที่สุดก่อนก็พอ

”