

จุดเปลี่ยนของชีวิต เกิดขึ้นเมื่อใจเราเคลื่อนไหว

이 한마디가 나를 살렸다



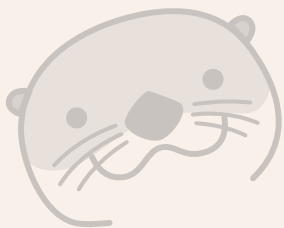
คิมมิกย็อง เขียน

วนิดา คราวเหมาะ แปล

การอ่านคือรากฐานที่สำคัญ

“ความฝันของคุณคืออะไร” “สิ่งที่คุณอยากทำคืออะไร”
ถ้าคุณไม่อาจตอบคำถามนี้ได้ทันที ให้เริ่มจากอ่านหนังสือ

– คิมมิกย็อง



ທດສະຍອຳນ

คำนำสำนักพิมพ์

เชื่อว่าเราทุกคนล้วนมีความฝัน ไม่ว่าจะเล็กหรือใหญ่ โดยความฝันเหล่านี้ก็จะคอยส่งพลังขับเคลื่อนมากระตุ้นให้เราเรียนรู้หนทางที่จะก้าวไปให้ถึงปลายทางฝันที่วาดไว้

แต่ในชีวิตของคนเรามักมีบททดสอบมากมายให้ต้องเผชิญ ทั้งบททดสอบที่สอนให้เราเติบโตและก้าวเดินไป หรือบททดสอบที่ผลักดันเราหงายหลังจนไม่เหลือกำลังใจที่จะลุกยี่นขึ้นอีก จนไม่กล้าคิด ไม่กล้าฝัน ทำได้เพียงนั่งอยู่ที่เดิม มองผู้คนที่ค่อยๆ เดินผ่านไป จนเกิดคำถามในใจว่า หรือนี่อาจจะไม่ใช่ทางของเรา

หลังจากที่ได้อ่านหนังสือเล่มนี้ คำพูดหนึ่งที่อยากจะมอบให้กับนักเขียนก็คือ ‘ต้นแบบของคนมีฝัน’ เพราะมุมมองและแง่คิดดี ๆ ผ่านประสบการณ์ชีวิตของ ‘คิมมิกย็อง’ อาจารย์และยูทูบเบอร์ที่มอบแรงบันดาลใจให้กับผู้คนมากมายนั้น ทำให้ได้เห็นถึงคุณค่าของความฝัน เห็นคุณค่าของเวลาที่เรามีมากขึ้น และได้คำตอบว่า ตัวเราเองก็มีสิ่งที่อยากทำตั้งมากมาย อย่าปิดกั้นโอกาสตัวเอง เพียงเพราะความรู้สึกกลัวกับสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้นอีกเลย

จริงอยู่ที่คำพูดนั้นส่งต่อพลังได้มากมาย แต่ไม่ว่าคำพูด
จะมีพลังสักแค่ไหน หากหัวใจของเราไม่เปิดรับ ไม่เคลื่อนไหวตาม
พลังจากคำพูดนั้นก็อาจเปล่าประโยชน์ เพราะคนเดียวที่มี
สิทธิ์ขาดว่าเลือกจะสู้อต่อหรือยอมแพ้นั้น ก็คือตัวเราเอง

springbooks



กดลองอ่าน

คำนำผู้เขียน

เป็นเวลาสองปีแล้วนับจากวันที่ฉัน ‘อาจารย์คิมมิกยอง’ ได้กลายเป็น ‘ยูทูปเบอร์คิมมิกยอง’ เวลาทางกายภาพอาจแค่สองปี แต่ชีวิตแห่งการเป็นอาจารย์ที่ดำเนินมาี่สิบแปดปีนี้ กำลังประสบกับความเปลี่ยนแปลง

ก่อนหน้านี้ไม่นานนัก สถานที่ทำงานของฉันมีแต่ห้องสัมมนาในอาคารหรือไม่กี่สถานีโทรทัศน์ ถ้าไม่มีใครมอบโอกาสให้ฉันได้ยื่นตรงหน้าเวที ก็คงไม่มีโอกาสได้พบกับผู้คน แต่ตอนนี้ฉันได้พบกับผู้คนทุกวันตลอดยี่สิบสี่ชั่วโมง ฉันถ่ายคลิปวิดีโอลงในช่องยูทูปทุกวันเหมือนกับกำลังเขียนบันทึกประจำวัน และได้พบกับผู้คนทั่วโลกผ่านทางยูทูป

วิธีการพูดคุยก็แตกต่างออกไป ตอนที่บรรยายทางโทรทัศน์ ฉันไม่มีทางรู้ได้เลยว่ามีใครกำลังฟังอยู่ที่ไหนบ้าง และพวกเขารับรู้ข้อความของฉันไปอย่างไร บางครั้งก็รู้สึกตัวตัวเองพูดอยู่คนเดียวท่ามกลางอากาศว่างเปล่า แต่ตอนนี้ฉันรู้ได้ทันทีว่ามีใครกำลังฟังฉันอยู่ที่ไหน และพวกเขาคิดอย่างไรกับเรื่องราวของฉัน รู้สึกเหมือนได้พูดคุยกับผู้คนทั่วโลกผ่านทางช่องแสดงความคิดเห็น

เมื่อก่อนคนต่างทักทายฉันว่า “ได้เห็นคุณจากรายการ ‘AM Plaza’¹” แต่ตอนนี้คนต่างทักทายว่า “ได้เห็นคุณจาก

¹ 아침마당 รายการที่พูดคุยเกี่ยวกับเรื่องราวและเหตุการณ์ในปัจจุบัน ออกอากาศทางช่อง KBS

ชองยูทูป” คุณทราบไหมว่าการเปลี่ยนแปลงนี้มีความหมายอย่างไร มันหมายความว่าระยะห่างความสัมพันธ์ของเราได้กระชับขึ้นอีกขั้นแล้ว

เมื่อก่อนผู้ฟังต้องจองที่นั่งหรือไม่กี่ทราบเวลาออกอากาศของฉันล่วงหน้าถึงจะได้ฟังบรรยาย แต่ตอนนี้พวกคุณทราบแล้วว่าฉันอยู่ที่ไหน จึงเข้ามาฟังได้เสมอตามต้องการ พวกคุณจะมาดูช่องของฉันทุกวันเหมือนกับตอกบัตรเข้างานก็ได้หรือบางครั้งจะแสดงความความคิดเห็นสื่อสารกันผ่านหลาย ๆ คลิปวิดีโอในเวลานานกว่าหนึ่งชั่วโมงก็ทำได้ เราอาจไม่ได้พบหน้ากันโดยตรง แต่เราแลกเปลี่ยนการใช้ชีวิตประจำวันซึ่งกันและกันได้ทุกวัน และนั่นจะทำให้ระยะห่างทางความรู้สึกเราแคบลง

เราใช้คำว่า ‘เพื่อน’ กับความสัมพันธ์ที่ได้เจอกันบ่อย ๆ เป็นเวลานาน ความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนคือการเผยให้เห็นข้อผิดพลาดของตนและช่วยดึงเอาความกังวลออกมา ฉันมักรู้สึกว้า ว่า ข้อความที่พวกคุณส่งถึงฉันคล้ายกับการปรึกษาความกังวลของเพื่อน ทุกครั้งที่เห็นคำสารภาพเรื่องราวในอดีตที่เจ็บปวดและยากต่อการพูดให้ใครฟัง หรือคำถามว่าต้องเอาชนะความโชคร้ายที่สิ้นคลอนชีวิตอย่างไรดี ฉันจะเก็บเรื่องเหล่านั้นมาคิดเป็นเวลานานอยู่บ่อยครั้ง ราวกับเป็นเรื่องที่ประสบด้วยตัวเอง

ครั้งหนึ่งมีความคิดเห็นที่ทำให้ฉันรู้สึกประทับใจมาก จากผู้หญิงคนหนึ่งที่ย้ายไปสหรัฐอเมริกา ตอนเธอเดินทางออกจากประเทศเกาหลีได้ไปอยู่ที่สหรัฐอเมริกา เธอต้องใช้ชีวิตด้วย

ความเหนื่อยยาก แต่หลังจากเธอได้ค้นพบคลิป์วิดีโอของฉัน เธอบอกว่าเธอพยายามรวบรวมแรงใจเพื่อมีชีวิตอยู่ เพราะตอนนั้นเธอกำลังสิ้นหวัง แต่เพราะเรื่องราวจากฉันเลยทำให้เธอเริ่มมีความเด็ดเดี่ยว เธอเริ่มเรียนภาษาอังกฤษและเริ่มทำความรู้จักกับเพื่อน ๆ แม้เราจะไม่เคยเห็นหน้ากันเลยสักครั้ง แต่เธอบอกว่าฉันเป็นเหมือน 'แม่' ของเธอ

เธอก็ทำใจไว้ด้วยคำถามว่า ช่วยมาบรรยายที่อเมริกาได้ไหม เพราะมีแม่ ๆ ที่เหน็ดเหนื่อยเหมือนตัวเธออยู่มากมาย ถ้าให้ฉันช่วยพูดแค่คำเดียวว่าพวกเธอเก่งกันมาก พวกแม่ ๆ เหล่านั้นคงได้หายใจใช้ชีวิตกันต่อไป เพราะถ้าที่นี่เป็นที่สุดท้ายแล้วสำหรับการใช้ชีวิต พวกเธอคงพอจะอดทนกันต่อไปได้ แต่ด้านล่างของความคิดเห็นนี้ก็มีความคิดเห็นอีกจำนวนมากบอกว่าให้ช่วยมาที่ซิดนีย์หน่อย บ้างก็ขอให้มาที่โทรอนโต คำขอให้ไปบรรยายตามสถานที่ต่าง ๆ มีมาอย่างต่อเนื่อง

ในที่สุดหัวใจฉันก็เริ่มเอียงเอนอย่างรุนแรง ฉันเริ่มเวียนไปตามสหรัฐอเมริกา แคนาดา ออสเตรเลีย ทั้งหมดสามประเทศเป็นเวลาสามสัปดาห์ และเดินสายพบปะกับผู้ที่ย้ายไปอยู่ประเทศนั้น ๆ ทั้งหมดสิบสามเมือง สำหรับฉัน นั้นเป็นตัวเลือกที่ยากลำบากมาก ฉันต้องเลื่อนการบรรยายทั้งหมดที่เคยตกลงไว้ ค่าใช้จ่ายที่จำเป็น ฉันก็ควักกระเป๋าตัวเองออกเช่นกัน ยิ่งไปกว่านั้นคือมีคำขอให้ไปบรรยายหลังไหลมาอย่างท่วมท้น แต่ความจริงแล้วก็จะประมาณยากว่า จะมีคนมาสถานที่จัดบรรยายจริงกี่คน ความจริงแล้วตอนที่

ฉันเห็นแค่ความคิดเห็นแล้วตัดสินใจออกทัวร์ต่างประเทศ
นั่นคือความท้าทายแบบไม่ได้คิดอะไรมาก

แต่กระแสตอบรับตอนที่ฉันได้ไปจริงนั้น ช่างเหนือ
ความคาดหมาย ทุกครั้งที่เดินทางไปถึงแต่ละเมือง ก็จะมี
ผู้คนนับหลายร้อยรวมตัวกันอยู่ อาจเรียกว่าเป็นครั้งแรก
ที่มีการรวมตัวกันของคนเกาหลีจำนวนมากขนาดนี้เลยก็ได้
นับตั้งแต่ที่พวกเขาย้ายมาที่สหรัฐอเมริกา การตอบรับบ่งบอก
ว่าพวกเขามีความสุขมาก เพราะพวกเขาได้หัวเราะ ร้องไห้
และรู้สึกถึงความประทับใจด้วยภาษาของตัวเอง

ช่วงเวลานั้นฉันตระหนักได้ทันทีว่า คอนเทนต์แบบ
คลิป์วิดีโอจะต้องรวมความคิดเห็นเข้าไปด้วยจึงจะมีความ
สมบูรณ์

ก่อนหน้านี้อ ฉันเคยคิดว่าแค่ทำคลิป์วิดีโอแล้วอัปโหลด
ก็เรียบร้อยแล้ว และเข้าใจว่าความคิดเห็นก็คือกระแสตอบรับ
คลิป์วิดีโอของฉันแค่นั้น แต่หลังจากได้ออกทัวร์ต่างประเทศ
ความคิดของฉันเปลี่ยนไปแบบสมบูรณ์ จุดเริ่มต้นคือคลิป์วิดีโอ
ก็จริง แต่ความคิดเห็นต่าง ๆ ที่อยู่ข้างใต้คลิปนั้นคือสิ่งที่พาฉัน
ให้ไปที่สหรัฐอเมริกา ฉันได้แลกเปลี่ยนความรู้สึก ได้หัวเราะ
และได้ร้องไห้ไปกับผู้ที่ย้ายถิ่นฐานไปในเมืองต่าง ๆ สิบสามเมือง
และนั่นเองที่ทำให้รู้สึกว่ามันคือความสมบูรณ์ของคลิป์วิดีโอ
ที่ได้อัปโหลดลงไป ถ้าคลิป์วิดีโอที่อัปโหลดลงไปเป็นเพียงแค่
ครึ่งหนึ่ง อีกครึ่งหนึ่งที่เหลือคงเป็นส่วนที่แฟน ๆ ช่วยกันเขียน
ความคิดเห็นเพื่อเติมเต็มมัน

สำหรับคนที่เข้ามาดูคลิปวิดีโอของฉันมักมีลักษณะพิเศษชัดเจน นั่นคือพวกเขาเป็นคนที่รักชีวิตของตัวเองมากกว่าใคร และพยายามเพื่อการมีชีวิตแบบมุ่งมั่น ความจริงแล้วถ้าคุณได้เห็นคลิปวิดีโอของฉัน จะเห็นว่าส่วนใหญ่เป็นคำพร่ำบ่นทั้งที่เป็นแบบนั้นแต่ทุกคนก็เข้ามาฟังด้วยความตั้งใจ และพยายามอย่างมากเพื่อนำไปปฏิบัติกับชีวิตของตน จากนั้นพวกเขาก็จะทิ้งความคิดเห็นเรื่องการเปลี่ยนแปลงที่เกิดหลังจากนั้น คนที่ปล่อยปะละไม่สนใจชีวิตของตน คงไม่อาจทำเรื่องแบบนั้นได้แน่ ดังนั้นความคิดเห็นจึงมีแต่ความเข้มข้น

แล้วมีเพียงแค่เรื่องนี้เสียที่ไหนล่ะ เวลาที่ได้อ่านความคิดเห็นที่คนอื่น ๆ ทิ้งไว้ ฉันมักเห็นพวกเขาเขียนข้อความเห็นอกเห็นใจ และรับฟังเรื่องเล่าผ่านประสบการณ์ของตัวเองด้วยเป็นทั้งการปลอบใจและให้กำลังใจ ขอสารภาพว่าเรื่องเล่าต่างๆ ที่ลงในคลิปวิดีโอไม่ใช่คำพูดที่ฉันกังวลเพียงลำพังแล้วพูดออกมาหรือกนะ แต่เป็นคอนเทนต์ที่สร้างจากการแลกเปลี่ยนเรื่องราวความกังวลในชีวิตประจำวันต่าง ๆ ร่วมกันกับทุกคน ถ้าฉันพูดไปหนึ่งคำ พวกคุณก็จะตอบกลับมาจากความคิดเห็น แล้วฉันก็จะตอบกลับไปอีกรอบ และเรื่องราวก็จะเกิดขึ้นเรื่อย ๆ อย่างไม่มีที่สิ้นสุด

ปลายปีที่แล้วฉันมีเรื่องที่ขอรับรองทุกคนไว้ โดยขอให้ทุกคนช่วยเลือก 'คำพูดเดียวที่ช่วยชีวิตฉัน' จากคลิปวิดีโอในช่อง 'คิมมิกย็องทีวี'² ซึ่งทุกคนก็ช่วยเลือกเรื่องราวที่มีเหตุการณ์หลากหลายมาให้มากมายจริง ๆ

² MKTV 김미경TV ช่องยูทูปของคิมมิกย็อง

“เพราะความรู้สึกตกต่ำอย่างสุดขีด ฉันเลยมีชีวิตอย่าง
สิ้นหวัง แต่แล้วฉันก็ได้รับการปลอบโยนอย่างมากตอนได้ยิน
คำพูดว่า ‘ถ้าเราใส่เครื่องหมายจุดไปเรื่อยๆ เป็นเวลาห้าปี
เครื่องหมายนั้นอาจกลายเป็นเครื่องหมายลูกศรได้’ ต่อไป
ฉันจะไม่รู้สึกกระวนกระวายใจอีก และจะสร้างคอนเทนต์
ในแบบฉบับของตัวเอง ขอขอบคุณมากที่ช่วยให้ฉันคิดได้”
– ชุกแซมทีวี

“ฉันไม่มีความมั่นใจแล้วก็ดังเลดตลอดเวลา นั้นทำให้
ฉันมักพลาดโอกาสไป แต่พอฉันได้ฟังคำพูดว่า ‘ถ้าเรายก
ตัวเองขึ้นสูงได้ เราก็จะยกจักรวาลขึ้นได้เช่นกัน’ ฉันเลย
มีกำลังใจขึ้นมา ฉันได้เรียนรู้จากช่อง ‘มหาวิทยาลัยยูทูบ’³
และเข้าร่วมการประชุมอภิปรายเรื่องการอ่านหนังสือด้วย
สายตาแคบๆ ของฉันค่อยๆ เปิดกว้างขึ้น ฉันรู้สึกขอบคุณจริงๆ”
– อีบินนา

ฉันรู้สึกตื่นตันและมีความสุขเมื่อได้เห็นเรื่องราวของ
ผู้คนที่เปลี่ยนชีวิตตัวเองได้แบบนี้ แต่การบอกขอบคุณคง
ไม่ใช่หน้าที่ของฉัน

ถ้าความเคารพตัวเองที่เคยพังทลายไปหวนคืนมา
เพราะคำพูดเดียวว่า “เธอคือคนที่ใช้ได้นะ” คนที่พูดคำนี้

³ ญฑฐคตษุ เป็นรายการที่คิมมีกียองสร้างขึ้นในช่องยูทูบวันที่ 1 มกราคม
พ.ศ. 2562 มีวัตถุประสงค์ที่จัดตั้งขึ้นเพื่อให้ทุกคนได้เข้ามาศึกษาหาความรู้ โดยรายการ
จะเชิญอาจารย์หรือผู้เชี่ยวชาญเข้ามาให้ความรู้ เช่น วิธีการเขียน แนวน้อมเศรษฐกิจ

กับคุณคือคนเก่งกาจ หรือว่าคนที่รวบรวมความกล้าหาญจาก คำพูดนี้คือคนเก่งกันแน่ล่ะ

ถ้าคุณเอาชนะความละอายต่อบาปเพราะคำพูดเดียว ที่บอกว่า “ไม่ใช่ความผิดของคุณ” คนที่พูดคำนี้กับคุณคือ คนที่เก่ง หรือคนที่มีพฤติกรรมที่ดีขึ้นได้ด้วยตัวเองจากคำพูดนี้ คือคนที่เก่งกันแน่ล่ะ

ถ้าคุณได้รับความกล้าหาญด้วยคำพูดเดียวของฉัน นั่น ไม่ใช่เพราะคำพูดนั้นน่าประทับใจ แต่เป็นเพราะคุณคือคนที่ ลุกขึ้นได้ด้วยตัวเองอย่างสมบูรณ์ต่างหาก

ถ้าคุณได้รับการปลอบโยนด้วยคำพูดเดียวของฉัน นั่น ไม่ใช่เพราะคำพูดนั้นดีเลิศ แต่เป็นเพราะว่าคุณมีเรี่ยวแรงที่จะ มีชีวิตได้ด้วยตัวเองมากกว่า

แม้คำพูดที่บรรจุลงในหนังสือเล่มนี้จะยืมมาจากคำพูด ของคิมมิกียอง แต่นี่เป็นเรื่องที่แต่งขึ้นร่วมกับทุกคนที่ได้ แลกเปลี่ยนความคิดเห็นพร้อมกับคลิปวิดีโอจำนวนมาก มันคือ คำพูดที่ฉันได้คิด กังวล และตระหนักร่วมกับพวกคุณ และ ความคิดเห็นก็ทำให้คลิปวิดีโอเสร็จสมบูรณ์ได้ หนังสือเล่มนี้ ก็เช่นกัน มันเกิดขึ้นมาจากเรื่องราวของทุกคนที่หล่อหลอมรวมกัน ฉันขออภัยพื้นที่บนหน้ากระดาษเพื่อกล่าวขอบคุณกับทุกท่าน ที่เข้ามาดูคลิปวิดีโอและทักทายพูดคุยกันผ่านข้อความ รวมถึง ฉันได้ลงชื่อผู้ให้ข้อมูลที่ติดตามฉันทั้งหมดที่ช่วยเลือก ‘คำพูดเดียว ที่ช่วยชีวิตฉัน’ ใส่ในหนังสือเล่มนี้เอาไว้ด้วย

สุดท้ายฉันอยากแนะนำเคล็ดลับในการอ่านหนังสือเล่มนี้

ตอนที่พวกคุณอ่านแล้วเปิดผ่านไปทีละหน้า ถ้าเจอคำพูดที่ทำให้หัวใจคุณสั่นไหว ช่วยขีดเส้นด้วยปากกาไฮไลต์สีสวยๆ ไว้ด้วย เพราะคำพูดนั้นคงเป็นเรื่องเล่าของตัวเองในเวลานั้น และตอนที่ชีวิตรู้สึกเหนื่อยอ่อน ฉันอยากให้คุณเปิดหนังสือแล้วอ่านคำพูดที่คุณเคยทำสัญลักษณ์ด้วยปากกาไฮไลต์นั้น บางทีทุกคนอาจจะค่อยๆ สัมผัสได้ถึงความมั่นใจในตัวเอง และความกล้าหาญที่ซุกซ่อนในตัว หวังว่าหนังสือเล่มนี้ที่ฉันและทุกคนร่วมกันสร้างขึ้นมา จะคอยช่วยเป็น 'คำพูดเดียว' ที่ช่วยชีวิตฉัน' ให้กับใครได้อีกหลายคน

รอคอยฤดูใบไม้ผลิครั้งใหม่
ด้วยความเคารพ
คิมมิกยอง



สารบัญ



บทที่ 1 คำพูดที่ช่วยหัวใจฉัน

กลยุทธ์แห่งการเริ่มต้น.....	3
ห่อผ้าแห่งความกลัว.....	5
บางครั้งก็ช่วยหันไปมองด้านหลังสักหน่อย.....	10
วิธีลดความกังวลลงครึ่งหนึ่ง.....	15
ความเครียดไม่ใช่ความเจ็บปวด แต่เป็นคำถาม.....	18
อย่ากลับไปถึงความตั้งใจแรก.....	21
มาตรฐานของผู้ใหญ่.....	24
วิธีคำนวณความรู้สึก.....	27
ถ้าอยากเปลี่ยนปัจจุบัน.....	31
ตอนที่อิจฉาเพื่อนมากๆ.....	35
อย่าใช้ชีวิตโดยต้องการให้ใครมองมา.....	42
ไม่ใช่ความผิดของคุณ.....	46
ขอเอาใจช่วยแต่เต็มใจของทุกคนบนโลก.....	49
ตอนที่ภาระเกินกำลังความสามารถ.....	54
‘ความหมาย’ ที่มากกว่า ‘ความสุข’.....	58
สิ่งที่หนักที่สุดในโลก.....	61
พลังกำลังในการอดทนต่อเวลา.....	64



บทที่ 2 คำพูดที่ช่วยชีวิตประจำวันของจีน

ภาพวาดเล็กๆ ที่ชื่อว่า 'หนึ่งวัน' รวมกันจนเป็นชีวิต	71
ความเชื่อในตัวฉันจริงๆ	75
วิธีการเลือกลงทุนที่ชัดเจนที่สุด	78
เมื่ออยากเปลี่ยนทิศทางชีวิต	82
ถ้าคุณอยากเอาชนะความตกต่ำ	87
ไม่ใช่การจัดการเวลา แต่เป็นการจัดลำดับความสำคัญ	91
ที่ระบายนารมณ	94
คำที่ช่วงนี้ได้ยินบ่อย	97
ตำแหน่งที่แท้จริงของเงิน	100
ป้ายราคาของความฝัน	103
แต่คุณที่ตัวเล็กงตอหน้าเงิน	106
ความสามารถในการอ่านหนังสือ	110
พลังแห่งการเชื่อมโยง	113
สิทธิ์ในการได้มองโลกกว้างทางความคิด	116
ห่วงโซ่อาหารของความรู้สึก	122
จงเพาะบ่ม 'กล้าเมื่อนั่น' แห่งการตัดสินใจ	125
วิธีการปลูกฝังสมาธิ	128
พลังแห่งความเคยชินเล็กๆ น้อยๆ	131
การสะสมความไม่รู้	138
เคล็ดลับการตามหาความสุขจากชีวิตประจำวัน	142



บทที่ 3 คำพูดที่ช่วยประคองความสัมพันธ์ล้ำค่า

ถ้าคุณต้องการสร้างความประทับใจแรกที่ดี	149
ยกระดับตำแหน่งของหัวใจให้สูงขึ้น	153
ตอนที่ไม่ว่าใครสักคน	156
การสนทนาสั้น ๆ สบาย ๆ ที่ช่วยรักษา	
ความสัมพันธ์ของแม่และลูกสาว	159
คุณคือจอมเห็นใจหรือจอมเย็นชา	163
นิสัยการพูดที่ทำให้คนฟังรู้สึกไม่ดี	167
แค้นกับฟังเฉย ๆ	170
เทคนิคการปฏิเสธ	172
ระหว่างคำพูดตักเตือนและคำพูดรุนแรง	177
การรับมือกับการใส่ร้ายป้ายสี	180
ปรัชญาแห่ง 'การช่วยกันทำกับข้าว'	184
ระยะเบื่อกับ 'ไม่ได้มีเพียงเรื่องแย่ ๆ'	187
ถ้าคุณอยากใช้ชีวิตด้วยความสนิทสนมกับพี่น้อง	191
อย่าสร้าง 'ความสนิทสนม' ในที่ทำงาน	196
สองวิธีจัดการกับหัวหน้าที่ไม่ได้เรื่อง	201
วิธีรับมือกับคนที่ไม่ค่อยชอบแบบพอประมาณ	205
ถ้าคุณมีคนที่ผิดใจกันอยู่ตอนนี้	209
เมื่อความสัมพันธ์กับคนสนิทบิดเบี้ยว	211



บทที่ 4 คำพูดที่ช่วยหล่อเลี้ยงความฝันของคุณ

จงอ่านหนังสือเมื่อโชคไม่ดี	217
คุณหมอมิแห่งหัวใจ	223
วิธีเอาชนะการแข่งขัน	227
ต้องต่อสู้กับการไม่มีความสามารถจึงจะมีความสามารถได้	231
นักเรียนทุนแห่งชาติ	235
คุณไม่ใช่คนมีหัวด้านธุรกิจ	239
คำถามที่ว่าพนักงานบริษัทคนไหนต่างก็ถาม	242
ถ้าอยากจะทำอะไรก็ทำในแบบของตัวเอง	245
ของขวัญแห่งการเคารพตัวเอง	249
วัยห้าสิบปีคือช่วงเวลาหนุ่มสาวรอบที่สอง	252
สามสิ่งที่ไม่ควรพลาดเมื่ออายุมากขึ้น	256
ช่วงเวลาที่ดีที่สุดของคุณ	259
สามสิ่งที่จำเป็นอย่างมากในการลดน้ำหนัก	263
จังหวะเวลาที่ดีที่สุดในชีวิต	266
เงื่อนไขการเป็นผู้นำ	271
การเลือกที่ดีที่สุดสามขั้นตอน	276
คำศัพท์คำเดียวของคุณคืออะไร	279
คุณคือคนที่ใช้ได้	282
วิธีสร้างความฝันให้เป็นความจริง	284
บทส่งท้าย บุคคลผู้ร่วมทำหน้าที่กับคิมมิกย็อง	288

บทที่
1

คำพูดที่ช่วยหัวใจฉัน



กดเพื่อดูอ่าน



ကလေးတို့အတွက်

กลยุทธ์แห่งการเริ่มต้น

เวลาที่มีความท้าทายใหม่ๆ โกลั้เข้ามา
เรามักตกอยู่ในห้วงความกังวลเสมอ

“เราควรเริ่มต้นหลังจากเตรียมพร้อมมากกว่านี้ดีไหม”
“ตอนนี้ยังไม่ชินเลย เดี่ยวจะล้มเหลวหรือเปล่า”

แต่บนโลกนี้ไม่มีคำว่า การเตรียมตัวที่สมบูรณ์แบบ
ถ้าเรารอจนกว่าทุกอย่างพร้อม
เราคงไม่อาจเริ่มต้นอะไรได้เลยตลอดชีวิต

สิ่งที่ฉันเริ่มต้นคือการวางแผนมาก่อน
ขอแค่เตรียมตัวได้ครั้งหนึ่งฉันก็เริ่มแล้ว
ไม่สิ บางครั้งก็เตรียมแค่สลิปเปอร์เซนต์เท่านั้น
ต้องเริ่มก่อน ไม่ว่าจะเป็นอย่างไรวินจะไปได้เอง

ถ้าอย่างนั้นแค่เพียงเราเริ่มต้น
ก็เรียกว่าประสบความสำเร็จแล้วใหม่
ยังหรรอก มันอาจล้มเหลวนับไม่ถ้วน
การแข่งขันจริงจะต้องเกิดการล้มเหลว
แล้วก็หกล้มแบบนี้ซ้ำไปมา

แต่จากกระบวนการนั้น
จะค่อย ๆ ช่วยเติมเต็มสิ่งที่เหลือ
ความล้มเหลวที่เกิดขึ้น ๆ
เป็นวิธีที่ดีที่สุดซึ่งช่วยเติมสิ่งที่ยังเตรียมตัวได้ไม่ดี
ความสำเร็จทั้งหมดในชีวิตฉัน
ทำให้การเริ่มต้นแบบนี้ถูกสร้างขึ้นมานับครั้งไม่ถ้วน

ดังนั้นอย่ารอเลย
แค่เริ่มต้นเท่านั้นเอง
ตอนเริ่มต้น คุณคงจะล้มลงอย่างแน่นอน
แม้คุณจะเหนื่อยมาก จนต้องหาเส้นทางอื่น
แต่เท่าที่ฉันมีชีวิตรมา ก็ยังไม่มีเส้นทางไหนง่ายเลย
การหกล้มและการลุกขึ้นแบบเดิมซ้ำ ๆ
แทบจะเป็นวิธีเดียวที่ช่วยให้ฉันได้เข้าใจความฝัน
ดังนั้น อย่ามัวลังเล และจงเริ่มต้นเสียตอนนี้

ห่อผ้าแห่งความกลัว

ก่อนเริ่มสิ่งใหม่
เรามักถามตัวเองว่า
“ฉันมั่นใจเรื่องนี้จริงหรือ”

ซึ่งเป็นคำถามที่ไม่ถูกต้อง
และเป็นคำถามที่ไม่ควรถามกับตัวเอง
ตอนเราทำทายกับอะไรบางอย่าง
มีใครมั่นใจตัวเองตั้งแต่แรกบ้างล่ะ
ทุกคนล้วนกลัวการทำทายกับสิ่งแปลกใหม่

มีบางคนที่เข้าใจผิดเกี่ยวกับความกลัว
พวกเขาเข้าใจว่าความรู้สึกที่เรียกว่า
ความกลัวและความมั่นใจในตัวเอง
คือการเลือก

และถ้าเราบอกว่า “ฉันมั่นใจ!” แล้วเลือกสิ่งนั้น
อาจทำให้คิดไปว่าเราจะเกิดความมั่นใจในตัวเองขึ้นได้
ซึ่งคนที่เลือกได้ดี ฉันคิดว่าต้องมีอีก

แต่ตอนที่ฉันได้เจอกับคนที่ ‘ทำอะไรบางอย่างสำเร็จ’
ความลับที่ฉันตระหนักได้คือทุกคนต่างบอกว่าตนเองรู้สึก ‘กลัว’

ถ้าอย่างนั้นพวกเขาจัดการความกลัวอย่างไรนะหรือ
พวกเขาจะเก็บเอาความกลัวใส่ลงห่อผ้าและแบกมันไว้บนบ่า
จากนั้นก็ก้าวออกไปหนึ่งก้าว
ห่อผ้าแห่งความกลัววางพาดอยู่บนบ่าแบบนั้น
แม้พวกเขาเหน็ดเหนื่อย แต่ก็ก็จะก้าวต่อไปทีละก้าว ๆ

แต่ห่อผ้าแห่งความกลัวนี้ซุกซ่อนความลับ
แห่งความหวังหนึ่งอยู่ข้างใน
ตรงห่อผ้าจะมีรูเล็กมาก ๆ อยู่
ดังนั้นเวลาที่เดินแล้วแบกห่อผ้า
ยิ่งเดินไปเรื่อย ๆ ความกลัวที่อยู่ในนั้น
ก็จะค่อย ๆ เล็ดลอดออกไปทีละนิดโดยไม่รู้ตัว
พอเดิน แล้วก็เดินไปเรื่อย ๆ เมื่อหันหลังกลับไปมอง
จะรู้สึกว่าคุณเดินมาไกลขนาดนี้ตั้งแต่เมื่อไรกัน
แถมห่อผ้าแห่งความกลัวก็เบาลงด้วย

ดังนั้นอย่าเอาแต่ถามตัวเองเลยว่า
“มีความมั่นใจหรือไม่”
แค่แบกห่อผ้าแห่งความกลัวนั้นเดินไปก็พอ

ถ้าห่อผ้าแห่งความกลัวมีขนาดใหญ่มาก
จนรู้สึกลำบากต่อการพาดไว้บนบ่า
การลดน้ำหนักของห่อผ้าแห่งความกลัวก็เป็นอีกวิธีหนึ่ง
ภาวะที่เกิดจากความตั้งใจอยากทำให้ดีมาก

อาจทำให้เราต้องแบกสัมภาระ
เกินกว่าน้ำหนักที่จะแบกแล้วเดินได้ไหว
ถ้าเป็นแบบนี้เราคงเดินต่อไม่ได้สักก้าว
ดังนั้นจงสร้างห่อผ้าแห่งความกลัวให้มีน้ำหนักเบา
ด้วยจิตใจว่า “แค่ลองทำเฉยๆ น้า”

คนที่ยิ่งใหญ่ทุกคนบนโลก
ไม่ใช่คนที่เกิดมายิ่งใหญ่และมีความมั่นใจแต่แรก
พวกเขาก็แค่คนธรรมดาๆ ที่เคยเดินมาแล้วเป็นหมื่นก้าว
โดยที่ก้าวแรกสุดพวกเขาก็ได้หอบห่อผ้าแห่งความกลัวไว้ด้วย
ความมั่นใจในตัวเองไม่ใช่ความรู้สึกที่เราเป็นผู้เลือก
แต่เริ่มมาจากตอนที่ห่อผ้าแห่งความกลัวว่างเปล่าแล้ว
นั่นคือสภาวะที่จิตใจไม่หวาดกลัวอีกต่อไป



MKTV คิมมิกย็องทวี
‘คำพูดเดียวที่ช่วยชีวิตฉัน’

**“มนุษย์ทุกคนต่างมีข้อผิดพลาดแห่งความกลัว
คงไม่มีใครที่ไร้ความรู้สึกกลัวนี่หรอก”**

ตลอดระยะเวลาสี่สิบปีที่ผ่านมา มีคำพูดหนึ่งที่ไม่เคยมีใครบอกฉันมาก่อน สิ่งที่เคยทรงมานฉันเสมอแล้วก็คล้ายว่าจะหายไปช่วงหนึ่งคือ ‘การขาดความมั่นใจในตัวเอง’ หลังจากนั้นฉันมีความคิดว่า “คนเราก็ต้องมีพลาดกันบ้างสิ ใครจะเก่งตั้งแต่แรกล่ะ” แล้วฉันก็ค่อย ๆ ก้าวเดินออกไปที่ละก้าว ตอนที่ความกลัวตาโถมเข้ามา ฉันมักเผชิญหน้ามันด้วยความเด็ดเดี่ยวและย้ำกับตัวเองว่า “ความกลัวเป็นเรื่องที่ต้องเกิดใคร ๆ ก็กลัวทั้งนั้น แต่พวกเขาคงพยายามเพื่อให้เห็นว่าไม่ได้เป็นแบบนั้นนะสิ” ฉันใช้ชีวิตแบบนั้นอยู่หนึ่งปี โดยเผชิญหน้ากับตัวเองที่เติบโตใหญ่ขึ้นทุกวัน

วันนี้ฉันก็พยายามเพื่อจะมีชีวิตในแบบของฉัน แม้จะเป็นคนตัวเล็ก ๆ แต่ฉันก็ภูมิใจและรู้สึกดีกับสิ่งที่ทำ ฉันไม่เคยปิดบังหรือทำตัวหงอเพราะเกรงว่าความไม่สมบูรณ์แบบของตัวเองจะเผยออกมา ฉันเรียนรู้อย่างสม่ำเสมอเพื่อเติมเต็มสิ่งที่ขาด ฉันพูดคุยเกี่ยวกับเรื่องที่ได้และทำไม่ได้ อย่างเปิดเผย เมื่อฉันคิดว่าฉันทำได้ ก็จะไม่ลังเลและขับเคลื่อนต่อไป ความกลัว

คือเพื่อนร่วมทาง ฉันไม่รู้ว่าต้องอยู่กับมันไปจนถึงเมื่อไร แต่ที่แน่ชัดก็คือตำแหน่งที่ความกลัวหลุดหายไป มักถูกเติมเต็มด้วยความมั่นใจแทนที่เสมอ

ตอนที่ลูกของฉันสงสัยว่าจะเอาอย่างไรดี ฉันพูดกับลูกได้อย่างมั่นใจว่า “อย่าเอาแต่กังวลเลยลูก ลองทำดูเลยสิ ตอนแรกคงทำได้ไม่ทันัก แต่ถ้าก้าวข้ามความกลัวแล้วเดินต่อไปแบบสม่ำเสมอ ลูกจะได้พบกับตัวเอง คนที่เปี่ยมด้วยความมั่นใจ แม่เองก็เคยเป็นแบบนั้น แม่ไม่เคยหยุดและทำมันต่อไปเรื่อย ๆ สุดท้ายแล้วแม่ก็ทำได้จริงๆ”

- คุณคยองฮี อี



ทดลองอ่าน

บางครั้งก็ช่วยหันไปมองด้านหลังสักหน่อย

“ตอนนี้ฉันอายุห้าสิบต้นๆ แล้ว
ฉันจะประคองร่างกายที่เจ็บป่วยแบบนี้
ไปได้ตลอดชีวิตหรือเปล่า”

หลาย ๆ คนอาจมีความคิดแบบนี้เป็นบางครั้ง
ตอนที่เรารู้สึกว่าเหนื่อยแล้ว จู่ ๆ ร่างกายก็ส่งสัญญาณเตือน
ว่าฉันคงจะเหนื่อยต่อไปไม่ไหวแล้วละ

ตอนนั้นฉันตั้งใจแน่วแน่มากว่าจะไปฟิตเนส
วันแรกๆ เริ่มออกกำลังกาย
คุณทราบไหมว่าฉันทำอะไรก่อน
ฉันถ่ายภาพตัวเองก่อน
ได้บอกว่าคุณตอนที่ฉันออกกำลังกาย ให้ถ่ายรูปตัวเองไว้
เพราะเวลาที่มาย้อนดูรูปร่างที่เปลี่ยนไปของตัวเองภายหลังนั้น
จะเป็นช่วงเวลาที่น่าทึ่งเลยละ

แต่วันแรกๆ ที่ฉันถ่ายรูป ฉันตกใจมาก
ฉันเพิ่งรู้เป็นครั้งแรกเลยว่าภาพด้านหลังของฉันเป็นแบบนี้
ไหล่ข้างขวาที่ไปงอขึ้นมาด้านบน
ลำคอที่จมติดกับไหล่จนแทบมองไม่เห็น
สีข้างที่มีเนื้อปลิ้นออกมาด้านข้าง

ฉันว่าถ้ามีแค่นี้คงจะโชคดี
แต่หลังของฉัน ทำไมมันถึงได้ห่อแบบนี้
นั่นเป็นรูปร่างตัวเอง
แต่ฉันรู้สึกสยดสยองมากจนไม่อยากดูมันเลย
แม้วินาทีเดียว
ฉันไม่เคยรู้รูปร่างตัวเองเลยจนผ่านมาห้าสิบปีแล้ว

เรามักได้เห็นรูปร่างด้านหน้าของตัวเองทางกระจกทุกวัน
เรามองมันบ่อย ๆ เข้าจนกลายเป็นความเคยชิน
ก่อนออกจากบ้านก็แต่งหน้า จัดแต่งเสื้อผ้าให้เรียบร้อย
แต่งโน่นแต่งนี่แล้วก็ได้เห็น
แต่ภาพลักษณ์ที่ออกมาเรียบร้อยแล้วอย่างเดียว
ฉันเลยคิดว่าทุกอย่างเรียบร้อยสวยงาม คิดว่าน่าจะดูดี

แต่ในรูปถ่ายนั้นมีผู้หญิงมีอายุ
ที่มีหลังคดงย่นห่อเหี่ยวอยู่
และเมื่อมองสิ่งที่อยู่บนหลังโค้งงอนั้น
น้ำตาฉันก็ไหลออกมาเอง

ฉันคือคนที่เลี้ยงลูกสามคน และเหน็ดเหนื่อยกับการหาเงิน
ตั้งแต่ฉันอายุสี่สิบกว่า ๆ จนกระทั่งตอนนี้เป็นเวลาสามสิบปี
ฉันคือคนที่เคยพยายามอย่างไม่หยุดยั้ง
กับการอ่านหนังสือจนดึกดื่น
ฉันคือคนที่เคยสูญเสียเงินทอง ผู้คน และทรมานเจียนตาย

ภาวะต่างๆ ในชีวิตทั้งใหญ่และเล็ก
พวกมันขึ้นมานั่งอยู่บนหลังฉันด้วยความหนักอึ้ง

ในวันนั้นฉันเลยพูดกับตัวเองว่า
“มีก็ย่อง เธอใช้ชีวิตได้น่าสมเพชมากเหลือเกิน
ที่ผ่านมาเธอต้องเหนื่อยมากแน่ๆ
เธอช่างพยายาม เธอช่างทรमानมากจริงๆ”

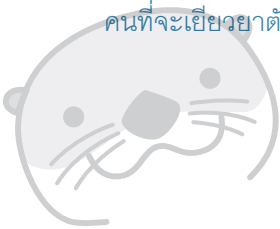
หลังจากวันนั้นเป็นต้นมา
ฉันไม่เคยหยุดออกกำลังกายเลยสักวัน
ฉันแค่อยากเติมพลังชีวิตใส่เข้าไปในตัวฉัน
ที่รู้สึกเหนื่อยอยากมาตลอดในช่วงเวลานั้น
ฉันอยากรักษาตัวเองให้หาย
จากอาการที่ตัวเองไม่เคยเหลียวไปมองดูด้านหลังเลย

พอเวลาผ่านไปสองสามเดือน น้ำหนักฉันก็ลดลง
ความเจ็บปวดตลอดทั้งร่างกายก็หายไปเกือบหมด
หลังโค้งๆ ของฉันก็กลับไปเหมือนสมัยอายุสี่สิบกว่าอีกครั้ง

ตอนนี้เวลาฉันได้พบกับใครๆ
ฉันมักขอให้เขาถ่ายภาพด้านหลังของตัวเอง
ฉันบอกให้พวกเขาส่งสายตามองไปด้านหลังสักครั้ง
เพราะที่นั่นเป็นที่ซึ่งมองจากด้านหน้าไม่เห็น

แล้วจะได้เห็นชีวิตจริง ๆ ของตัวเอง
ที่เคยปล่อยปละลະเลยตลอดเวลาที่ผ่านมา
หลังของฉันที่โค้งงอ
ไหล่ของฉันที่เคยแบกรับภาระทั้งหมดในชีวิต
คุณจะได้เห็นตัวเองจริง ๆ ตัวของเราเองที่น่าสงสาร
และทนทุกข์ด้วยความทรมาน

ตั้งแต่นี้ไปเราควรปลอบโยนแผ่นหลังของตัวเอง
เราควรมีชีวิตในแบบที่ผ่อนคลายการกอบกัมด้วยความทุกข์
และคลายแผ่นหลังที่คดงอ
ใช้แขนทั้งสองโอบกอดภาพด้านหลังของเราด้วยความอบอุ่น
คนที่จะเยียวยาตัวเองให้หายดีมีเพียงแค่ตัวเราเองเท่านั้น





วิธีลดความกังวลลงครึ่งหนึ่ง

ถ้ามนุษย์เรามีชีวิตอยู่ด้วยความรู้สึกกลัว
และมีเรื่องเหน็ดเหนื่อยเกิดขึ้น
เราคงเริ่มเป็นกังวลเพราะอยากแก้ไขสิ่งนั้น
เพราะความกังวลคือสัญชาตญาณของมนุษย์

แต่ถ้ามีความกังวลเกิดขึ้น รู้หรือแปลว่าจะเป็นอย่างไร
ก่อนอื่น คือกลายเป็นคนไม่ออกจากบ้าน
เราคงต้องอยู่ใต้ผ้าห่ม
แล้วเสื่อผ้าที่ใส่ก็คงเก่าชอมช่อ
เส้นผมก็คงจะแบนพืด
การที่เราโดนจับใส่เข้าไปในผ้าห่มอุ่น ๆ
ซึ่งอบอวลไปด้วยความกังวล
เปรียบเหมือนกลิ่นก้อนถั่วหมักลอยอบอวลในห้องทำความร้อน⁴
ความกังวลเป็นตัวเรียกความกังวลถัดไปที่จะเกิดขึ้น
เราก็แค่สร้างสิ่งแวดล้อมให้เหมาะสมในแบบของตัวเอง

⁴ ห้องทำความร้อน หรืออนดล เป็นรูปแบบการทำความร้อนที่มีมาแต่ดั้งเดิม
ของประเทศเกาหลีใต้ แต่เดิมเป็นการทำความร้อนจากห้องครัวโดยการหุงต้มและ
กระจายความร้อนจากใต้พื้นห้องทั่วทั้งบ้าน

แก่นแท้ของความกังวล

จริง ๆ แล้วใกล้เคียงกับความคิดสะเปะสะปะ

แบบเล็กรึ้อย่างไม่กลั่นออกมา

มันไม่มีลำดับก่อนหน้า และมีระยะห่างจากตรรกะ

เรามักเป็นกังวลไปก่อนกับอนาคตที่ยังมาไม่ถึง

และเดินร่อนเร่ข้ามกลับไปในอดีตที่ผ่านมาแล้ว

ผลลัพธ์ก็คือ

ความกังวลที่มีขนาดเล็กเพียงแค่อะหนึ่งกรัม

ได้กลายเป็นขนาดหนึ่งกิโลกรัม

ที่กดทับเราไม่ให้ออกมาจากผ้าห่ม

ตอนที่เป็นอย่างนี้ ฉันมีวิธีจัดการ

คือการรีบผุดลุกขึ้นมาทันที

อาบน้ำ สระผม เปลี่ยนเสื้อผ้าให้สะอาด

อาจนั่งแล้ววางกาแฟบนโต๊ะ

หรือแต่งตัวสวย ๆ แล้วเดินออกจากบ้าน

พอฉันทำแบบนั้น กลับมีเรื่องน่าอัศจรรย์เกิดขึ้น

ฉันถึงขนาดจำไม่ได้ว่าเคยกังวลกับอะไรถึงเพียงนั้น

ครึ่งหนึ่งของความกังวลสลายไปชั่วพริบตา

ฉันมองดูบรรยากาศของท้องถนน

รับประทานอาหารเช้าอร่อย

และระหว่างที่ฉันสัมผัสได้ถึงสิ่งแวดล้อมใหม่ ๆ
จากประสาทสัมผัสทั้งห้า
สุดท้ายแล้วหัวของฉันก็เริ่มตามหาทางออกสำหรับตัวเอง

ความกังวลก็กลายเป็นนิสัยได้เหมือนกัน
เหมือนกับการถอดชุดนอนออกหลังจากตื่นนอน
เวลาที่กังวล เราต้องลุกขึ้นมาและเคลื่อนไหวร่างกาย
ความกังวลที่ไร้แก่นสาร
จะปิดกั้นพลังในร่างกายเรา

ถ้าเรามัวคลุมโปงคิด ความกังวลจะใหญ่มากขึ้นเรื่อย ๆ
แต่ถ้าเรารีบผุดลุกแล้วเคลื่อนไหว
ความกังวลก็จะลดลงครึ่งหนึ่ง
อย่ากังวลไปเลย นอกผ้าห่มไม่อันตรายหรอก

ความเครียดไม่ใช่ความเจ็บปวด แต่เป็นคำถาม

ปกติแล้วในชีวิตทุกคนได้เจอพี่น้องกี่ครั้งหรือ
ส่วนใหญ่คงเป็นตอนเทศกาลถึงจะได้เห็นหน้ากัน
แต่ทำไมจิตใจเราถึงมีความอึดอัดนำหน้าความยินดีล่ะ
บางทีอาจขึ้นอยู่กับว่าเรามีชีวิตแบบไหนในช่วงที่ผ่านมา
พวกเราคงมีความรู้สึกเหมือนได้รับการตีตรา
ในใบแจ้งยอดบัญชีแบบย่อมของชีวิตนะสิ

ที่ทำงาน รายได้ประจำปี การลดน้ำหนัก คะแนนของลูก...
ตอนที่เราสนทนาด้วยหัวข้อหลายอย่างแบบนี้
นั่นทำให้เกิดการเปรียบเทียบขึ้นมา
การเปรียบเทียบนี้นำไปสู่การตำหนิตัวเอง
หรือความรู้สึกด้อยค่า
ผลลัพธ์คือความเครียดที่สั่งสม ทำให้จิตใจเราเจ็บปวด

แต่เราเคยคิดแบบนี้กันไหม
ตรงจุดที่เราเครียดเป็นพิเศษ
คือจุดด้อยของเราหรือเปล่า
ครอบครัวไม่ได้ต้องการโจมตีเรา
แต่เรารู้สึกเสียใจกับจุดด้อยของตัวเอง
จึงทำให้เกิดความเครียด

ถ้าตอนนี้คุณกำลังพยักหน้าอยู่ละก็
ลองคิดแบบนี้ดูใหม่
ความเครียดที่ฉันได้รับมา
คือการที่ใครสักคนโยนคำถามเรื่องจุดด้อยของฉันว่า
“เธอจะมีชีวิตอยู่แบบนี้จริงหรือ”
ฉันหมายถึงให้จุดข้อด้อยของตัวเองขึ้นมาทีละนิด
ข้อด้อยที่เราพยายามเมินเฉยมาโดยตลอด

การที่เราเครียดนั้น
เป็นสิ่งยืนยันว่าเรากำลังมีชีวิตอยู่
การที่จิตใจเรารู้สึกระทมทุกข์
นั่นแปลว่าจิตใจเราอยากทำให้ดีมากกว่านี้

ดังนั้นเรามาลองคิดแบบนี้กันใหม่
ความเครียดทั้งหมดคือคำถามที่เจ็บปวดสำหรับตัวฉัน
ถ้าความเครียดหยุดอยู่กับฉันเป็นเวลานาน
นั่นคือการพิสูจน์ว่าเราอยากแก้ไขปัญหานั้น
และร่างกายฉันพยายามอย่างแรงกล้าเพื่อการแก้ไขปัญหานั้น

MKTV คิมมิกย็องกวี ‘คำพูดเดียวที่ช่วยชีวิตฉัน’

“ความเครียดแต่พอดีจะทำให้เราเติบโตขึ้นได้อย่างไม่มีที่สิ้นสุด
การมีความเครียดแปลว่าเรากำลังเติบโต”

สถานการณ์ที่เราได้รับการกระตุ้น แต่เราไม่เอาตัวเองเข้าไปวางไว้ตรงนั้น คงจะเป็นแค่เพียงเวลาที่ไร้ความหมาย ผ่านเลยไปแบบสภาพไร้แรงกระตุ้น การที่ชีวิตเราดำเนินไป ฉันคิดว่าจำเป็นต้องมีความเครียดอย่างเหมาะสม

ฉันตื่นนอนตอนตีสี่ อ่านหนังสือตอนเช้ามีด หนึ่งวันอ่านหนังสือหนึ่งครั้ง ส่งงานสามครั้งต่อสัปดาห์ (ตอนนี้เหลือหนึ่งครั้ง) โพสต์ข้อความตอนเช้ามีดสองครั้งต่อเดือน รวมตัวกันอ่านหนังสือตอนรุ่งสาง เข้าร่วมกลุ่มอ่านหนังสือที่เน้นการอภิปรายแบบนำเสนอ ฉันคือคนที่กระตุ้นตัวเอง และอาจเป็นคนที่จับตัวเองใส่เข้าไปในสิ่งแวดล้อมเครียด ๆ โดยพยายามให้ตัวเองปรับตัวได้กับสิ่งแวดล้อมแบบนั้น ผลก็คือฉันแตกต่างจากเมื่อก่อน ความเครียดแบบพอเหมาะและการกระตุ้นช่วยทำให้ฉันเติบโต และสร้างฉันให้แตกต่างจากเดิม

ตอนนี้ฉันจึงรื่นรมย์กับความเครียดแบบพอเหมาะ กระบวนการนั้นทำให้ฉันมีพลังอย่างชัดเจน และในอนาคต ฉันก็ตั้งใจจะเอาชนะความเครียดในแบบของฉัน ฉันเรียนรู้ความจริงว่าต้องรู้วิธีการตีความเพื่อตัวฉันเอง

– คุณโซฮันนา

อยากกลับไปถึงความตั้งใจแรก

ตอนเรื่องยังไม่คลี่คลาย
ตอนมีปัญหาความสัมพันธ์
เราจะพูดแบบนี้จนติดปาก

“กลับไปจุดเริ่มต้นกันเถอะ”

แต่ทุกครั้งที่มีความตกต่ำมาเยือน
ฉันไม่นึกอยากกลับไปจุดเริ่มต้นแรกเลยสักครั้ง
เพราะตอนนี้หัวใจของฉัน
ดีกว่าตอนเริ่มต้นมากมาย

ความตั้งใจแรกของฉันตอนแต่งงานใหม่ๆ
คือ “ฉันจะใช้ชีวิตอย่างดีที่สุด” “เราจะมีชีวิตด้วยความรักกัน”
พอผ่านไปเป็นสิบปีจนถึงตอนนี้ ทราบใหม่ว่าเป็นอย่างไร
เราต่างเข้าใจจุดบกพร่องของกันและกัน ให้อภัยกัน
เราได้เรียนรู้เรื่องที่ต้องปล่อยวาง
และล้มเลิกในเรื่องที่ไม่เป็นไปอย่างใจ
จิตใจของฉันตอนนี้เปิดกว้างและเติบโตขึ้น
กว่าความตั้งใจเดิมในอดีต

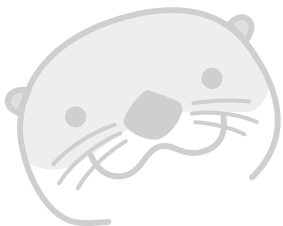
ถ้าถามว่าความตั้งใจแรกเริ่ม
ของการเป็นอาจารย์เป็นแบบไหนนะหรือ
ฉันขอพูดตรงนี้เลยว่า มันธรรมดามาก
และคงเป็นความตั้งใจแรกเริ่มที่น่าตกใจมากด้วย
ตอนนั้นฉันยังไม่มีความสามารถ
แต่ฉันอยากบรรยายให้อยู่ในมาตรฐานสูง
และฉันบรรยายหนักมากจริง ๆ ด้วยความโลภอยากหาเงิน
ความตั้งใจแรกเริ่มของฉันตอนนั้นเต็มไปด้วย
ความอ่อนหัด ความอวดดี ความอวดเก่ง

แม้เป็นความตั้งใจแรกแต่หัวใจฉันก็สำคัญ
“ฉันไม่รู้อะไรเลย แต่ลองดูก่อนเถอะ”
คุณสัมผัสได้ถึงความรู้เพียงสาที่ ไม่มีสิ่งปนเปื้อนในคำพูดนี้ใหม่
ความรู้สึกแรกสุดเกี่ยวกับการแต่งงาน
ความรู้สึกแรกสุดเกี่ยวกับอาชีพ
นั่นเรียกว่าเป็นความรู้เพียงสาในแบบของฉัน
ฉันคงมีชีวิตแบบไม่มีทางลี้มั้นหรือ

แต่เมื่อเกิดปัญหาสันคลอนชีวิต
เราต้องหาคำตอบ
กับหัวใจที่เติบโตในตอนนี้
ไม่ใช่ความตั้งใจแรกในอดีต
ตอนที่ชีวิตแต่งงานไม่ค่อยดีนัก

เราต้องมีทักษะในการพูดคุยกับตัวเอง
กับหัวใจของเราที่เติบโตมาจนถึงเมื่อวาน
ต้องรู้จักให้พลังกับความบกพร่องของฝ่ายตรงข้าม
ไม่ใช่มองไปที่ความตั้งใจแรกเริ่มว่า “ลองทำให้ดีที่สุดดูนะ”

ปัญหาที่เกิดกับฉันตอนนี้
คือต้องไม่ย้อนกลับไปตั้งใจแรก
อย่าพูดคุยกับความตั้งใจแรกเริ่มบ่อยเกินไปเลย
เราต้องถามหัวใจตัวเองตอนนี้
เพราะหัวใจของเราที่เติบโตจนถึงเมื่อวาน
จะให้คำตอบที่ดีกว่า



ทดลองอ่าน

มาตรฐานของผู้ใหญ่

คุณเคยพูดแบบนี้ไหม

“ฉันเหมือนพ่อ เลยทำให้บางทีขี้โมโหเล็กน้อย”

“ฉันเหมือนแม่ เลยทำให้นิสัยหยาบกระด้าง”

ฉันกำลังหมายถึงเวลาไม่มีใครชี้แนะข้อเสียของเรา
แล้วเราก็โทษไปที่พ่อแม่

ฉันชอบความสุขุมของพ่อฉันมาก

แต่บางทีท่านก็จะตะคอกใส่แบบไม่มีปีมีขลุ่ย

หรือไม่ก็สร้างความอับอายด้วยการพูดเสียงดังใส่คนรอบข้าง

พ่อเคยมีชื่อเล่นว่า ‘ฝั่งจอมแสบ’

หมายถึงว่าต๋อยได้อย่างเจ็บแสบนะสิ

ฉันไม่ชอบที่พ่อเป็นแบบนี้ตั้งแต่เด็กแล้ว

แต่ฉันกลับเริ่มพูดจาเหมือนฝั่งต๋อยกับผู้คนรอบตัว

เหมือนพ่อตัวเองตั้งแต่เมื่อไรไม่รู้

ตอนแรกฉันเคยโทษพ่อ

ตั้งแต่เด็กฉันโตมาโดยเห็นท่าที่พ่อที่เป็นแบบนี้

ฉันเลยกลายเป็นแบบนี้

แต่เมื่อไม่นานมานี้ฉันตระหนักได้แล้วว่า
มันคือการกระทำที่ผิดและเป็นปัญหาของฉันทั้งหมด

เมื่อเราเกิดมาได้ไม่นาน ทุกสิ่งในตอนแรก
เราจะซึมซับทั้งคำพูดและการกระทำ
ของคนรอบข้างเหมือนฟองน้ำ
การที่เราทำตามคำพูดและการกระทำของพ่อกับแม่
อย่างไรก็คือผลลัพธ์ที่ค่อนข้างแน่นอนอยู่แล้ว
ช่วงเวลาที่ยังพิจารณาไม่ได้ด้วยตัวเองว่าจะไร้อุทหรือนิด
เราจะโทษพ่อกับแม่ก็ไม่เป็นไร

แต่เมื่อเป็นผู้ใหญ่ก็คงจะไม่ได้
หลังจากเราได้รับสิทธิ์ความเป็นผู้นำของตัวเอง
ความรับผิดชอบจากการกระทำทั้งหมดย่อมอยู่ที่เรา
ถ้าเรารู้ทั้งรู้ว่าเป็นสิ่งที่ผิด แต่ยังทำซ้ำๆ
นั่นไม่ใช่เพราะพ่อแม่ แต่เป็นเพราะตัวเราเอง
สิ่งนั้นเป็นปัญหาของเราที่ไม่อาจตัดมันออกได้

การเป็นอิสระทางการเงิน

ไม่ได้เป็นสิ่งที่บอกว่าเราเป็นผู้ใหญ่หรอก
แต่ต้องตัดขาดลักษณะนิสัยที่ไม่ดีของพ่อแม่ออกให้ได้
ถึงจะเป็นผู้ใหญ่อย่างแท้จริง



วิธีคำนวณความรู้สึก

คุณรู้จักความแตกต่างของ 'ความหึงในตัวเอง'
กับ 'ความรักศักดิ์ศรีของตัวเอง' ไหม

ตอนพูดว่า "ฉันเป็นคนหึงทะนงมาก"
กับตอนที่พูดว่า "ฉันรักในศักดิ์ศรีตัวเองมาก"
คุณสัมผัสได้หรือเปล่าว่ามีความแตกต่างมากด้านเจตคติ

ก่อนอื่น คนที่หึงทะนงตนอย่างหนัก
และคนที่รักศักดิ์ศรีตัวเองอย่างรุนแรง
มีวิธีการกะเกณฑ์หัวใจแตกต่างกัน

สำหรับคนที่หึงทะนงตน เมื่อมีปัญหาด้านความสัมพันธ์
เขาจะลืมไม่ตรีจิตที่เคยได้รับจากฝ่ายตรงข้าม
ในช่วงที่ผ่านมาทั้งหมด

โดยจะนึกถึงเพียงความรู้สึกเศร้าหมองในเวลานั้นอย่างเดียว
นั่นคือการที่เขาเคาะเครื่องคิดเลขออกมาเป็นความรู้สึกเสียใจ

ถ้าจบแค่นี้ก็คงดี

แต่คนที่หึงทะนงตนมาก

จะเพิ่มพูนความรู้สึกเสียใจเป็นทวีคูณ

ว่าฝ่ายตรงข้ามทำพฤติกรรมไม่ดีขนาดไหน
ตนเศร้าเสียใจและไม่ได้รับความเป็นธรรมเพียงไร
คำนวณออกมาเป็นความเศร้าเสียใจ
ที่พอโตเป็นสองเท่าและสามเท่า

ในทางกลับกัน คนที่รักศักดิ์ศรีตัวเองมาก
ถึงในเวลานี้เขาจะประสบกับเรื่องเศร้าหมอง
แต่เขาจะนึกถึงสิ่งที่ฝ่ายตรงข้ามเคยเอื้อเพื่อให้ตัวเอง
“แต่ก่อนคนนั้นเคยให้ความช่วยเหลือฉันแบบนี้”
“คนนั้นแต่เดิมเป็นคนจิตใจอบอุ่นนี่นา”
เขาจะเคาะเครื่องคิดเลข
และคำนวณออกมาเป็นความขอบคุณแบบนี้
โดยนำความขอบคุณในอดีตมาที่ปัจจุบัน
และปล่อยให้ความเศร้าเสียใจตอนนี้ปลิวลอยไป

ทำไมวิธีการคำนวณความรู้สึกระหว่างสองคนนี้
จึงแตกต่างกันล่ะ
นั่นเป็นเพราะพื้นที่ในหัวใจที่ต่างกัน

คนที่หึงหวงในตัวเองมากจะมีพื้นที่ว่างในหัวใจน้อย
มีเพียงแคหัวใจของตัวเองเท่านั้นที่อยู่ข้างใน
เขาจะหวาดกลัวว่าหัวใจของตัวเองอาจพังทลายได้
ถ้าให้หัวใจคนอื่นเข้ามา

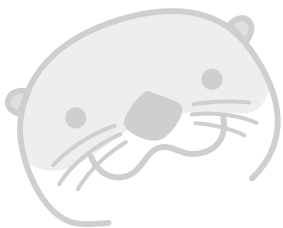
เขากลัวว่าถ้ารับหัวใจคนอื่นเข้ามา
อาจทำให้ดูว่าตัวเองเป็นคนน่าดูถูก
ถ้าฝ่ายตรงข้ามขอโทษหรือแสดงความเสียใจ
เขาถึงจะยอมรับหัวใจนั้น
เพราะว่าเขาไม่มั่นใจที่หัวใจน้อย
ดังนั้นเขาจึงต้องผลักไสหัวใจอื่นออก

มีคำที่ผู้ใหญ่มักชอบพูดว่า
“ชีวิตของฉันสู้มาได้ด้วยความหยิ่งทะนงตนเพียงสิ่งเดียว”
คำพูดนี้นะ มีความหมายว่า
“พื้นที่ของหัวใจฉันแคบนะ ใครก็อย่าเข้ามาเลย”
เพราะแค่การรักษาความคิดหรือจิตใจของตัวเองก็ลำบากแล้ว
นั่นหมายความว่าเขารู้สึกเลือกที่จะโดดเดี่ยวและผลักไสผู้อื่นแทน

ตรงกันข้ามกับคนที่รักศักดิ์ศรีในตัวเอง
พื้นที่ของหัวใจเขาจะกว้างมาก
ถึงจะมีใครเข้ามาอีกก็คน พื้นที่นั้นก็ยังเหลือ
เขาจะลากเอาคนที่อ่อนแอกว่าตัวเอง
และคนที่ยังขาดตกบกพร่องเข้าไป
บวกกับการอยู่กันด้วยหัวใจแห่งการพึ่งพากัน
เพราะเขามีพื้นที่หัวใจกว้างขวาง
ดังนั้นถึงจะเป็นคนที่มีหัวใจ
หรือความคิดแตกต่างกันก็เข้ามาได้

พวกเขาจะอยู่ร่วมกันด้วยคุณค่า
แห่งความหลากหลายโดยไม่ขัดแย้งกัน

พักนี้คุณกำลังคิดมากเรื่องความสัมพันธ์อันน่าเศร้าอยู่หรือเปล่า
ถ้าเป็นแบบนี้ ก่อโทษฝ่ายตรงข้าม
ลองมองดูวิธีการคิดคำนวณความรู้สึกของตัวเราก่อนดีไหม



กดลองอ่าน

ถ้าอยากเปลี่ยนปัจจุบัน

เมื่อใช้ชีวิตไปเรื่อย ๆ เราจะมีทางเลือกที่เป็นตัวชี้ขาดมากมาย
ซึ่งย้อนกลับไปได้ยาก

ถ้าที่ทำงานหรืออาชีพไม่ถูกใจ ก็อาจเปลี่ยนได้เสมอใช่ไหม
แต่เรื่องที่ว่า จะแต่งงานดีหรือไม่ จะแต่งงานกับใครดี
จะมีลูกดีหรือไม่ ถ้ามีแล้ว จะมีกี่คนดี
ตัวเลือกเหล่านี้ ถ้าเราตัดสินใจไปครั้งหนึ่งแล้ว
คงย้อนกลับไปได้

แต่ส่วนใหญ่เรามักได้ตัดสินใจเรื่องที่เป็นจุดเปลี่ยนของชีวิต
ในตอนที่ยังไม่โตตีนัก

ฉันแต่งงานก่อนอายุสามสิบปี แล้วก็ต้องเลี้ยงลูก
ถึงตอนนั้นจะเรียกว่าเป็นการตัดสินใจที่ดีที่สุดแล้ว
แต่เมื่อเวลาผ่านไป เป็นธรรมชาติที่ฉันจะรู้สึกเสียใจ

พอฉันมีชีวิตมาเรื่อย ๆ ถึงได้รู้ว่าควรแต่งงานหลังอายุห้าสิบ
จึงจะเรียกได้ว่าเป็นการตัดสินใจที่ดีที่สุด
เพราะตอนนี้ฉันรู้แล้วว่าตัวเองเป็นคนแบบไหน
ตอนอายุยี่สิบปี ขนาดฉันก็ยังไม่รู้จักตัวเองดี
แต่ต้องเลือกคนอื่นมาอยู่ด้วยอีก

ฉันไม่เคยลองคิดว่าอยากใช้ชีวิตแบบไหน
ฉันผลักเอาชีวิตของตัวเองใส่ลงไปในการแต่งงาน
ตอนที่ฉันคลอดลูก
เหมือนถูกบีบบังคับชีวิตความเป็นแม่
ที่ฉันไม่เคยคิดเลยสักครั้งว่า
“ตั้งแต่นี้เธอเป็นแม่แล้วนะ”
ดังนั้นจะมีวันถูกใจได้อย่างไร
ถ้าตอนนั้นเลือกแบบนี้ ฉันจะมีความสุขมากกว่าหรือเปล่า
ความรู้สึกเสียดายเป็นสิ่งที่เกิดได้แน่นอนมาก

แต่การตัดสินใจไปแล้ว ไม่อาจย้อนกลับได้
ถึงเราจะปรารถนาอย่างแรงกล้ามากเพียงใด
แต่เป็นไปไม่ได้หรอก ที่จะย้อนกลับไปในอดีต
สิ่งที่เราทำได้ในตอนนี่คือ
การ 'เลือกสิ่งอื่น'
ฉันเรียกมันว่า 'การแก้ไข'

ฉันที่ตัดสินใจแต่งงานและมีลูกตอนอายุน้อยมาก
เลือกอ่านหนังสือและทบทวนเพื่อที่จะได้รู้จักตัวเอง
แทนที่จะนั่งเสียดายกับการเลือกในอดีต
เพื่อที่ฉันจะเป็นคนที่มีความหมายมากขึ้นกว่าตอนนี่
ฉันเลือกเป็นอาจารย์ที่หาเงินไม่ได้
แทนที่จะเป็นครูสอนเปียโนที่หาเงินได้ดี

ฉันไม่ผูกติดกับการตัดสินใจในอดีต
แต่เลือกทางเลือกอื่นนับไม่ถ้วน
เพื่อเดินออกไปยังทิศทางที่ฉันต้องการ
และเริ่มแก้ไขชีวิตของตัวเองทีละนิด

ปัจจุบันนี้ฉันก็ยังแก้ไขตัวเองอยู่ทุกวัน
ฉันจะมีความสุขกับการหยุดตัวเองไว้ที่ไหน
หรืออยากใช้ชีวิตแบบไหนในวันข้างหน้า
ฉันถามตัวเองทุกวัน พร้อมกับแก้ไขตัวเองของตัวเอง

ถ้าตอนนี้ยังไม่พอใจกับชีวิตตัวเอง
คงไม่ใช่เพียงเพราะการเลือกผิดพลาดในอดีตอย่างเดียวหรอก
แต่เป็นเพราะหลังจากที่เราเลือกแล้ว
เราไม่เคยแก้ไขแต่ละวันของเราให้ถูกต้องตามใจเรามากกว่า

ไม่ทราบว่าคุณเสียใจกับการเลือกไหนในอดีตไหม
ถ้าคุณตอบว่าเสียใจ
ลองใช้ชีวิตแต่ละวันโดยที่แก้ไขเพื่อตัวเองดู
อนาคตอันน่าภูมิใจจะถูกตัดสินจากการแก้ไขของเราในวันนี้

MKTV คิมมิกย็องกวี
‘คำพูดเดียวที่ช่วยชีวิตฉัน’

“ชีวิตของฉัน ฉันต้องแก้ไขให้ถูกใจตัวเอง”

ตอนที่ความเสียใจทุกอย่างถาโถมเข้ามา สิ่งที่คุณทำได้มีเพียง
สิ่งเดียวคือ การแก้ไข! ฉันไม่โทษคนอื่น ทำயที่สุดแล้วคือ
ความผิดของฉัน ฉันไม่คิดจะโทษใครหรือเปลี่ยนอะไร “ฉันรัก
ตัวเองนะสิ จึงอยากให้ตัวเองดีขึ้น แต่ทำไมต้องตำหนิตัวเอง
แล้วโทษแต่คนอื่นด้วยล่ะ” ตอนนั้นฉันได้คิดใหม่ก็รอบและ
ได้ตรวจสอบชีวิตตัวเอง ได้ย้อนกลับไปมองตัวเอง
ดังนั้นฉันเลยกำลังมีชีวิตและอดทนในแต่ละวันเพื่อตัวเอง
เราต้องรักวันนี้ด้วย สุดท้ายแล้ววันที่เราจะใช้เวลาอยู่กับมันได้
คือวันนี้เท่านั้น ฉันเองก็อยากแก้ไขตัวเองไปเรื่อย ๆ และตอนนี้
ฉันก็กำลังสร้างชีวิตเพื่อตัวฉันที่มีความสุข

-คุณนิวโป่งแห่งดวงดาว สตาร์ฟิงเกอร์

ตอนที่อิจฉาเพื่อนมาก ๆ

“เพื่อนฉันแต่งงานกับคนรวยมาก ๆ เลยละ
พอเทียบกับเขาแล้ว ฉันได้เจอผู้ชายธรรมดาตามากเลย
ที่ผ่านมาฉันก็ใช้ชีวิตแบบขยันขันแข็งมาตลอดนะ
แต่แค่การแต่งงานอย่างเดียว
ความต่างก็เกิดขึ้นขนาดนี้
ฉันอิจฉาเพื่อนมากแล้วก็เศร้าด้วย”

ทุกคนคงเคยมีประสบการณ์แบบนี้สักครั้งละ
ประสบการณ์ที่สูญเสียกำลังใจในการใช้ชีวิต
และเรี่ยวแรงหดหายไป
ความอิจฉาในโชคชะตาของคนที่ไม่ใกล้ชิดกับเรา
ความรู้สึกที่เคยคิดว่าตนเองน่าสงสาร
ความรู้สึกที่มองว่าปัจจุบันฉันระจอกและไร้ค่า

ถ้าเราอิจฉานั้นหมายความว่าเราแพ้
ทุกครั้งที่รู้สึกแพ้
เรามักจะรู้สึกเสียใจและเศร้าหมอง
คงมีตอนที่ตัวเองนี่ก็อับอาย
ที่อิจฉาความสุขของคนอื่น

แต่ความอิจฉาไม่ใช่เรื่องน่าอาย
มันถือเป็นสัญชาตญาณมากกว่า
ถ้าฉันได้เจอคนที่ดูเหมือนอายุสามสิบกว่า
แต่ความจริงแล้วอายุห้าสิบกว่าเหมือนฉัน
แน่นอนว่าฉันต้องรู้สึกอิจฉา
จะเป็นเรื่องแปลกเสียอีกถ้าไม่อิจฉา
นั่นเท่ากับเราเต็มไปด้วยความดีอึดและแข็งแกร่งแล้ว

ปัญหาไม่ได้อยู่ที่ความรู้สึกอิจฉาคนอื่น
แต่เป็นการที่เราจะหยุดอยู่กับ
ความรู้สึกอิจฉานานเท่าไรมากกว่า

ความรู้สึกอิจฉา
คือความปรารถนาที่ใจดี และอยากให้ตัวเองเป็นแบบคนนั้น
มนุษย์ไม่อิจฉาสิ่งที่ตัวเองไม่สนใจหรอก
โดยปกติ การไปเที่ยวต่างประเทศของเพื่อน
ก็เป็นเรื่องน่าอิจฉาสำหรับแค่คนที่ใฝ่ฝันอยากไปเที่ยว
สำหรับคนที่ชี้แจงไปเที่ยว ชอบอยู่แต่บ้าน
พวกเขาคงแค่รับรู้สถานการณ์ล่าสุดของเพื่อนแค่นั้น

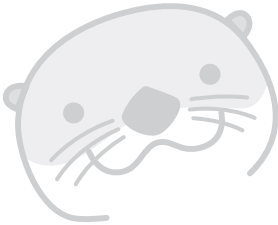
หน้าที่ที่เหมาะสมของความอิจฉา
คือการที่เราเชื่อและไปในทิศทางที่เราต้องการ
“ฉันอยากลดน้ำหนักแล้วสวยขึ้นเหมือนกับคนนั้นจัง”

“ฉันจะทำชิ้นหนังสือแล้ว
ต้องอ่านหนังสือให้ได้มาก ๆ เหมือนคนนั้นสิ”
“ฉันอยากไปเที่ยวรอบโลกแล้วเขียนเรื่องเล่าเหมือนกับคนนั้น”
เราจะมอบเป้าหมายใหม่ให้กับตัวเองแบบนี้ละ
ถ้าเป็นตอนปกติคงผัดเรื่องพวกนี้ออกไปแล้วบอกว่า
“ค่อยทำทีหลังแล้วกัน”
เมื่อความรู้สึกอีกฉาเข้ามา มันจะกลายเป็น
“ต้องทำตอนนี้เลยสิ”

แต่ถ้าความรู้สึกอีกฉาหยุดอยู่เพียงภายในตัวเราไปเรื่อย ๆ
จะเกิดอะไรขึ้นทราบไหม
ความรู้สึกนั้นจะแปรเปลี่ยนเป็นความแค้นใจ
ที่ไม่ยอมรับตัวเองและคุกคามฝ่ายตรงข้าม
“จะเรียนหนังสือไปทำไมนะ
ตอนนั้นฉันน่าจะแต่งเนื้อแต่งตัวให้เหมือนกับเพื่อนคนนั้นสิ”
“ออกกำลังกายเลยน้ำหนักลดอย่างนั้นหรือ
เพื่อนคนนั้นน่าจะผอมตั้งแต่แรกอยู่แล้ว”
“เก็บเงินแล้วไปเที่ยวรอบโลกเนี่ยนะ พ่อแม่คงมีเงินละสิ”
ถ้าเราเอาแต่อีกฉาความสำเร็จของคนอื่น
โดยไม่ทำให้สิ่งนั้นเกิดการกระทำ
ความรู้สึกอีกฉานั้นก็จะเน่าเฟะและกลัดหนองอยู่ภายในตัวเรา
และมันก็จะบิดเบือนกลายเป็นการดูถูกตัวเอง
และวิจารณ์ฝ่ายตรงข้าม

จิตใจที่มีความอิจฉาเป็นเรื่องปกติ
แต่ไม่ควรหยุดอยู่กับมันนาน
ถ้าเราปล่อยให้มันอยู่กับเรานานไป
ปัจจุบันของตัวเราก็จะต้อยต่ำและตัวเล็กลง
เหมือนกับโดนไล่ต้อนไปได้ดินชั้นที่สิบ
ทั้งที่จริงๆ แล้วกำลังเดินอยู่บนพื้นดินปกติ

ดังนั้นความรู้สึกอิจฉาของเรา
เราไม่ควรอนุญาตให้มันอยู่นานเกินกว่าสิบนาที
ถ้าอิจฉาจนพ่ายแพ้ไป เราจะพ่ายแพ้จริงๆ



กดลองอ่าน

MKTV คิมมิกย็องทวี

‘คำพูดเดียวที่ช่วยชีวิตฉัน’

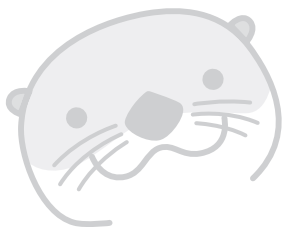
“เราควรเสียความอิจฉาไว้ตรงตำแหน่งเดิม ใส่ไว้ในอัลบั้มรูปแล้วรีบกลับมาใส่ใจและจดจ่อกับตัวเองให้เร็ว”

เร็ว ๆ นี้มีเพื่อนที่คบกันมานานมากสองคนทะเลาะกัน แล้วแต่ละคนก็โทรศัพท์มาหาผม แต่ละคนเล่าถึงความไม่พอใจในอีกคน แต่ภายในนั้นปนไปด้วยความอิจฉาและริษยาอยู่ พอผมได้ดูรายการคิมมิกย็องทวีเลยทำให้รู้สึกถึงคำพูดที่บอกว่า “เราควรเสียความอิจฉาไว้ตรงตำแหน่งเดิม ใส่ไว้ในอัลบั้มรูปแล้วรีบกลับมาใส่ใจและจดจ่อกับตัวเองให้เร็ว” มันคิดหุมากเป็นพิเศษ แล้วผมก็มีความคิดว่า ผมไม่ค่อยชอบการเปรียบเทียบเกี่ยวกับความสุขนัก แต่ถ้ามีใครเกิดความรู้สึก ‘อิจฉา’ เวลาเห็นใครมีความสุขกว่าตน ผมกลับรู้สึกว่าคุณรู้สึกนั้นเป็นความรู้สึกที่แข็งแรงดี

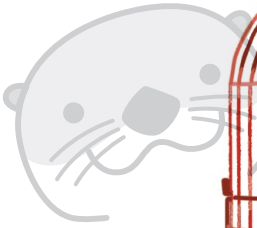
แต่ความรู้สึกที่แย่มากคือตอนได้เห็น ‘ความโชคร้าย’ ของคนอื่น แล้วบอกกับตัวเองว่า “ฉันโชคดียังที่ไม่เป็นแบบนั้น” เพราะนั่นคือพฤติกรรมมารตามหา ‘ความสุข’ ของตัวเอง

การได้รับความรู้ที่ปลอดภัยเป็นไปเพื่อการปกป้องตนเอง
อยู่หรือเปล่า อย่างน้อยเราต้องไม่นิยมชมชอบแบบนั้น เรา
ต้องพยายามใช้ชีวิตแบบไม่ตำซึก การใช้ความรู้ก็ต้องใช้
แบบสุภาพจิตใจที่ดี และอยากให้ใช้ชีวิตแบบนั้นกันเถอะ

- คุณเวจจิมาแมน_เวจจิทีวี



กดลองอ่าน



ကလေးတို့အတွက်

อย่าใช้ชีวิตโดยต้องการให้ใครมองมา

ขณะที่เราใช้ชีวิต ความรู้สึกที่เป็นภาระมากที่สุดคือ
ความรู้สึกว่า “ฉันต้องทำให้ได้ขนาดนี้สิ”
ความรู้สึกที่อยากใช้ชีวิตจนคนอื่นอิจฉา
ชีวิตที่เวลาคนอื่นมองมาแล้วเราไม่อาย

ขอสารภาพว่าฉันก็เคยโอบกอดความรู้สึกแบบนี้
มาเป็นเวลายาวนานมาก

บ้านฉันอยู่ที่เขตซึ่งพยอง จังหวัดชุงช็อง
พ่อและแม่ฉันทำงานอย่างขยันขันแข็งอยู่ที่ต่างจังหวัด
เพื่อส่งเป็นค่าเล่าเรียนสี่ปีของลูกสาว
ฉันจึงคิดมาตลอดว่าต้องแก้ไขเรื่องนี้ให้ได้
ให้สมกับที่พ่อกับแม่ฉันเคยลำบาก

แต่สิ่งนั้นมันคงไม่เป็นอย่างไรฉันหรอก
เพราะสถานการณ์หลายอย่าง
หลังจากฉันแต่งงาน สถานภาพทางการเงินก็ยังไม่มั่นคงนัก
จนช่วงสี่สิบกลาง ๆ ถึงได้ซื้อบ้าน
ฉันสร้างตัวได้ช้ากว่าพี่น้องทั้งหมดห้าคน
เวลารวมตัวกันของครอบครัวช่วงเทศกาล
เมื่อได้ยินน้องพูดว่าซื้อบ้านแล้ว

ฉันรู้สึกใจห่อเหี่ยวขึ้นมาอย่างน่าประหลาด
เพราะฉันไม่พอใจกับใบแจ้งคะแนนของฉันนั่นเอง

แน่นอนว่าตอนที่น้อง ๆ เก็บเงินแล้วซื้อบ้าน
ฉันกำลังเรียนหนังสือ

และเก็บสิ่งสมประวัตินำมาทำงานเพื่อเป็นอาจารย์
ฉันใช้ชีวิตด้วยความขยันขันแข็งไม่แพ้ใคร
แต่นั้นไม่ใช่สิ่งที่มองเห็นได้ด้วยตาสักหน่อย
เพราะว่าฉันไม่มีอะไรให้ดูเลย ไม่ว่าจะที่บ้าน รถ
หรือแค่รูปถ่ายไปเที่ยวต่างประเทศสักใบก็ไม่มี
มันค่อย ๆ เป็นสิ่งที่อธิบายชีวิตของฉันที่ละถ้อยคำ
จนภายหลังฉันก็ปิดปากลงเพราะสิ่งแวดล้อม

เพราะฉันพ่ายแพ้ต่อความเชื่อที่มีมาตลอด

เพราะรูปถ่ายของคนอื่นแค่ใบเดียว

หัวใจฉันหดเล็กลงอย่างไม่มีที่สิ้นสุด

ความสำเร็จที่ฉันเคยทำได้ กลายเป็นสิ่งที่ถูกเมินเฉย

นั่นหมายความว่าความเชื่อในตัวเองยังไม่แข็งแกร่งพอ

บาดแผลที่มอบให้ตัวเองเจ็บปวด

และแสบร้อนมากกว่าที่คนอื่นมอบให้

แต่ตอนนี้ฉันรู้แล้ว

ความละเอียดและการสำนึกผิดที่ฉันรู้สึกตอนนั้น

ความจริงมันไม่มีอะไรเลย

ผู้คนต่างวุ่นวายกับการใช้ชีวิตของตัวเอง

จึงไม่ได้สนใจคนอื่น

เวลาที่คนอื่นมองฉัน

ก็เหมือนกับการขึ้นรถไฟด่วนเคทีเอกซ์⁵

แล้วไปชมวิวของลานหิมะ

“อ้อ เขามีชีวิตแบบนั้นเองหรือ”

เขาเหลือบมองผ่านไปเหมือนกับมองทิวทัศน์แบบนั้นละ

เหมือนกับการอ่านหนังสือแต่ไม่ได้มองเข้าไปให้ละเอียด

ถึงจะมองเห็น แต่ไม่ได้จดจำ

ท้ายที่สุดสายตาของผู้อื่นก็ไม่หลงเหลืออยู่อีก

เหลือแค่เพียงตัวฉันที่รู้สึกถึงสายตาของผู้อื่น

ดังนั้น ตอนนี้เราควรต้องเป็นอิสระจากสายตาผู้อื่นได้แล้ว

เราต้องมองมาที่ตัวเราให้ดี

คอยให้กำลังใจและเห็นคุณค่าในตัวเอง

บอกกับตัวเองว่าฉันพยายามอดทนอย่างมาก

แล้วก็ขอคุณสำหรับวันนี้ที่เหนื่อยยากกับการใช้ชีวิตให้ดี

⁵ ระบบรถไฟความเร็วสูงของประเทศเกาหลีใต้ มีความเร็วสูงถึง 300 กิโลเมตรต่อชั่วโมง ทำให้การเดินทางไปตามเมืองต่าง ๆ หรือจังหวัดไกล ๆ นั้นสะดวกและรวดเร็วมากยิ่งขึ้น



ကလေးဂျာနယ်

ไม่ใช่ความผิดของคุณ

มีคนมากมายที่เหลียวมองรอบตัว
แล้วลดระดับความสามารถตัวเองลงกว่าที่มี
ตอนมองด้วยความเป็นกลาง ถึงพวกเขาจะทำออกมาได้แน่
แต่พวกเขาจะบอกว่า “ฉันยังไม่ดีพอ” “ฉันทำไม่ได้”
จากนั้นก็ถอยไปด้านหลัง แล้วทรุดตัวลงกับพื้น

เราไม่อาจเข้าใจอย่างถ่องแท้ถึงความสามารถที่ตนมี
ถ้าเราไม่มองไปที่ตำแหน่งของเราตรง ๆ
และนั่นอาจทำให้มีโอกาสสูงที่จะเกิดอาการซึมเศร้า
เป็น ‘อาการซึมเศร้าที่เกิดจากผู้อื่น’

ไม่ว่าจะเป็นที่ทำงานหรือที่บ้าน
เราคงเคยได้ยินคำพูดจากใครสักคนว่า
“เธอคงทำได้แค่นั้นละ”
ถ้าเราได้ยินคำพูดแง่ลบแบบนี้ไปเรื่อย ๆ
เราคงไม่อาจมองเห็นคุณค่าแท้จริงของตัวเองได้
และนั่นคงเป็นการลดราคาตัวเองให้ลงไปบนพื้น

“เธอได้เห็นแล้วจะรู้อะไรล่ะ”
“ถ้าให้เงินเธอ แล้วจะไปเที่ยวคนเดียวได้หรือ”

ถ้าเราได้ยินคำพูดบั่นทอนตัวเราแบบนี้เรื่อย ๆ ทุกวัน
จากสามีที่ไม่ได้เรื่อง
เราอาจกลายเป็นคนแบบคำพูดนั้นโดยไม่รู้ตัว

“เธอทำอะไรเป็นด้วยหรือ”

“ชิ้นทำงานแบบนี้ ลาออกไปเถอะ”

ถ้าเราได้ยินคำพูดดูหมิ่นตัวเราแบบนี้ทุกวัน

จากเจ้านายแย่ ๆ ในที่ทำงาน

เราคงคิดว่า “ฉันเป็นคนทำได้แค่นี้เอง”

แล้วเราก็จะมีชีวิตด้วยความไม่มั่นใจในตัวเอง

และท้อถอยกับทุกเรื่อง

ถ้าคนรอบตัวมีใครพยายามดึงเราลงไปในแบบนั้น

ด้วยกำลังบีบบังคับ

เราต้องสู้คนนั้นกลับไป

ไม่ใช่แค่การทะเลาะทางคำพูด

แต่เป็นการต่อสู้อย่างเอาเป็นเอาตาย

ถ้าเราไม่ต่อสู้แล้วปล่อยไป

เราจะลืมไปว่าเราคือคนที่ได้เรื่องมากขนาดไหน

ถ้าคุณหลบหลีกการทะเลาะด้วยเหตุผลว่า

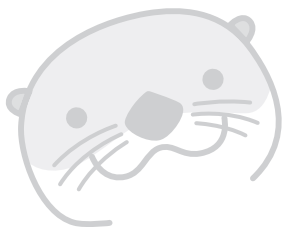
ฝ่ายตรงข้ามแข็งแกร่งกว่า

คุณจะไม่มีทางหลุดออกมาจากตัวเอง

ที่โดนปรังแต่งขึ้นโดยคนอื่นได้เลย

การทำร้ายความรู้สึกรักศักดิ์ศรี
ที่ทำให้ตัวเองตัวเล็กลงและด้อยค่า
คือปัญหาแห่งความอึดอัด ไม่ใช่ปัญหาเรื่องความสัมพันธ์
ไม่มีการกระทำใดโง่เขลาเท่ากับ
การล้มเลิกความอึดอัดเพื่อรักษาความสัมพันธ์
อย่าทน ต้องสู้ให้ได้
เราต้องต่อสู้จนถึงที่สุดเพื่อความอึดอัดของตัวเอง

เพราะคุณไม่ได้ผิดอะไรเลย



ทดลองอ่าน

ขอเอาใจช่วยแต่คิมจียองทุกคนบนโลก

ฉันได้ดูภาพยนตร์เรื่อง คิมจี-ยอง เกิดปี' 82
และคิดว่าคนส่วนมากคงน้ำตาไหลด้วยความรู้สึกเดียวกัน
ฉันผ่านร้อนผ่านหนาว ผ่านยุคสงคราม
การต่อสู้หลายรูปแบบจนมีชีวิตเกิดมาห้าสิบปีแล้ว
คิดว่าฉันจะหลังน้ำตาท่วมจอหรือเปล่า
ตอนดูภาพยนตร์ฉันไม่ได้น้ำตานอง
แต่ฉันดูคิมจียองที่เป็นตัวเอกของเรื่อง
และคิดเกี่ยวกับ 'วิธีรักตัวเอง' แทน

การมีลูกและเลี้ยงลูกเป็นเรื่องธรรมชาติของมนุษย์เรา
แต่ความคิดที่ว่า เมื่อเกิดความรักของผู้เป็นแม่
แล้วความรักตัวเองต้องหายไป
ฉันคิดว่าไม่ใช่เรื่องธรรมชาติ
แต่สังคมของเราบีบบังคับความคิด
แบบอนุรักษนิยมอยู่ตลอดเวลา
นั่นหมายความว่าความรักตัวเองไม่จำเป็นสำหรับคนเป็นแม่

“ฉันเองก็อยากออกไปข้างนอกดื่มกาแฟหรือไม่ก็อ่านหนังสือ
ฉันอยากออกไปทำงาน อยากได้รับการยอมรับจากคนอื่น ๆ

ฉันอยากใช้ชีวิตแบบ ‘ผู้หญิงที่เป็นผู้ใหญ่’
ไม่ใช่ ‘ผู้หญิงที่เป็นแม่’ ”

การป่าวร้องของคิมจียอง

ทำให้ผู้หญิงทุกคนต่างพยักหน้าเห็นด้วย
แต่สังคมของประเทศเราคงสายหน้าแล้วต่อว่า
“ทำไมเธอเห็นแก่ตัวแบบนี้ล่ะ”

สมัยที่ฉันคลอดลูกแล้วเลี้ยงลูกก็เป็นแบบนี้เหมือนกัน
ผ่านมาสามสิบปีแล้ว จนมาถึงวันที่รุ่นลูก
ในสายตาฉันคือเด็กปี 82
ก็ยังคงประสบกับความทุกข์ยากและตะโกนแบบเดียวกับฉัน
นั่นทำให้ฉันตกใจอย่างมาก

แม่ทุกคนบนโลก
ต่างมีความรู้สึกไปพร้อม ๆ กัน
ระหว่างความเป็นแม่ที่รักลูกและแม่ที่รักตัวเองด้วย
นี่ไม่ใช่ความสัมพันธ์แบบเกมผลรวมศูนย์⁶
แต่เป็นความสัมพันธ์แบบพึ่งพาซึ่งกันและกัน
เชื่อมโยงเป็นหนึ่งเดียวกัน

⁶ Zero Sum Game เป็นทฤษฎีเกมที่มีผลเพียงแค่ว่าแพ้และชนะ เท่านั้น
ไม่ว่าผู้เล่นเกมจะมีกี่คน แต่สุดท้ายแล้วจะมีผู้ชนะเพียงหนึ่งเดียว

บางคนมีอาชีพเป็นแม่บ้านเต็มตัว
การเลี้ยงลูกทำให้เป็นทั้งแม่ที่รักลูกและเป็นทั้งแม่ที่รักตัวเองได้
สำหรับบางคนก็มีชีวิตที่ประสบความสำเร็จในแบบของตัวเอง
โดยการออกไปข้างนอก
ซึ่งอาจเป็นวิธีที่รักตัวเองและรักลูกด้วย
ต่างกันแค่วิธีรักซึ่งแตกต่างกันไปในแต่ละคน
แต่หัวใจที่รักลูกและรักตัวเองนั้นเหมือนกัน

ถ้าเราไม่รู้สิ่งนี้และทุกข์ทรมานกับความรู้สึกผิด
เหมือนคิมจียองในภาพยนตร์
หนักเข้าอาจทำให้ไม่สบายเป็นโรคซึมเศร้าได้
ฉันไม่เคยเข้าใจเลยว่าทำไมต้องบีบบังคับผู้หญิง
ให้เป็นแม่ที่รักลูกมาเป็นเวลาเนิ่นนานถึงเพียงนั้น

ถ้าความรักลูกจากคนเป็นแม่คือทุกสิ่ง
ความกตัญญูของลูกก็คือทุกสิ่งเหมือนกันไม่ใช่หรือ
ถ้าความรักลูกของแม่อันงดงามแบบที่สังคมของเรากำลังพูดกัน
คือแม่ทุกคนต้องละทิ้งประสบการณ์การทำงานของตัวเอง
และคอยดูแลลูกที่บ้านอย่างเดียว
ถ้าอย่างนั้นลูกเองก็ควรต้องถือใบรายงานคะแนน
ว่าได้ที่หนึ่งเหมือนกัน ถึงจะมีความกตัญญูอันงดงามลิ

แต่มันไม่ใช่แบบนั้นใช่ไหมล่ะ
ความทรมานจากการบังคับให้แม่ ๆ
ต้องเป็นแม่ที่รักลูกด้วยความยอมจำนน
ก็เหมือนกับการทรมานให้ลูก ๆ
ต้องได้ทีหนึ่งด้วยความยอมจำนนเหมือนกัน

แต่โชคยังดีที่คิมจียองในภาพยนตร์
เธอหาวิธีรักตัวเองเจอ
เธอเปิดโน้ตบุ๊กแล้วใช้ชื่อตัวเองเป็นเดิมนั้น
จากนั้นก็เขียนเรื่องขึ้นมา
เธอจะมีชีวิตในแบบ 'ผู้หญิงที่เป็นผู้ใหญ่'
ไม่ใช่ 'ผู้หญิงที่เป็นแม่'

บนโลกใบนี้ทุกคนจะได้สถานะอันดับแรกคือความเป็นตัวเอง
ส่วนสถานะลำดับที่สองคือความเป็นแม่
สถานะลำดับที่สองไม่อาจแทนสถานะลำดับแรกได้เลย
เรามาใช้ชีวิตในแบบที่รักตัวเองด้วยวิธีของแต่ละคนกันดีกว่านะ

ฉันขอเป็นกำลังใจให้คิมจียองทุก ๆ คนบนแผ่นดินนี้

MKTV คิมมิกย็องกวี
‘คำพูดเดียวที่ช่วยชีวิตฉัน’

“เรามักสูญเสียวิธีการรักตัวเอง และถ้าเราปล่อยให้ผ่านไป เป็นเวลาสี่สิบสี่ชั่วโมง ผู้ใหญ่เองก็น่าจะมีปัญหาทางด้านจิตใจ ไม่ว่าจะเป็นสถานที่ที่เปลี่ยน สถานะที่เปลี่ยน หรือการเปลี่ยนจากผู้หญิงไปเป็นแม่ หรือเปลี่ยนจากแม่ไปเป็นย่า เพื่อการตามหาวิธีรักตัวเอง เราต้องพูดกับคนอื่น (สามี ครอบครัว) และต้องมุ่งมั่นพยายามที่จะให้ตัวเองมีชีวิตรอด”

ตอนที่ฉันหวงแหนและรักตัวเองที่สุด ตอนนั้นชีวิตฉันมีความหมายขึ้นและมีความสุขด้วย ปีนี้มีเวลาเหลืออีกไม่นาน แต่ฉันก็เริ่มคิดแล้วว่าจะมีชีวิตต่อไปอย่างไร และปีหน้าฉันจะใช้ชีวิตไปพร้อมกับการรักตัวเองให้มากขึ้น ฉันจะอ่านหนังสือที่ชอบ และท่องเที่ยวให้มากๆ

- คุณควอนอาอูรา

ตอนที่ภาระเกินกำลังความสามารถ

มีคนจำนวนมากที่คิดว่า
ต้องมีชีวิตไปพร้อมกับการรับผิดชอบเรื่องครอบครัว
มีคนมากมายที่รับผิดชอบเรื่องค่าใช้จ่ายของพ่อแม่
ฉันได้เห็นสะใภ้จำนวนมากหลังโกงเพราะแบกภาระ
ต้องจ่ายทั้งค่ารักษาพยาบาลให้พ่อแม่แท้ ๆ
และของบ้านสามีด้วย
และอีกไม่น้อยเลยที่คนเหล่านี้
ต้องช่วยเหลือพี่น้องที่ไม่มีกำลังในการใช้ชีวิตด้วย
ช่างเป็นอะไรที่หนักหนาเกินกำลัง
น่าเห็นใจและรู้สึกไม่ยุติธรรม

ฉันมีคำพูดที่อยากบอกกับทุกคน
ที่ต้องใช้ชีวิตแบบแบกภาระที่นอกเหนือจากขอบเขตของตัวเอง
พวกคุณเหนื่อยกันขนาดนั้น แต่มีชีวิตรอดมาได้จนถึงทุกวันนี้
พวกคุณช่างเพียรพยายาม
และเหนื่อยกันมากจริง ๆ

ฉันเองก็รู้ดีกว่าใคร
ในเรื่องความเหนื่อยยากในการดูแลเรื่องความเป็นอยู่
ทุกเดือนฉันต้องส่งเงิน

หรือไม่บางทีก็ต้องรับผิดชอบทางการเงิน
ให้กับคนราว ๆ สามสิบคน
การบรรยายเป็นหนทางเรื่องการดำรงชีพ
ก่อนที่จะเป็นความฝันของฉันเสียอีก

แต่พอทำแบบนั้นนานเข้า บางครั้งฉันก็เริ่มเหนื่อยอ่อน
มีช่วงเวลาที่ความเศร้าเข้าตาโถม

แต่พอลองคิดดู

คงเป็นเพราะโชคชะตากำหนดให้ฉันเป็นแบบนี้
ความพยายามที่จะเอาตัวรอด

และทุ่มเทความรับผิดชอบอย่างเลือดตาแทบกระเด็น
จึงเป็นเหมือนแรงกระตุ้นให้ฉันเติบโตได้อย่างนี้

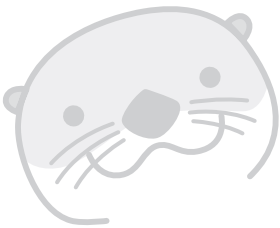
แม้ว่าจะเป็นการรับผิดชอบต่อที่เหมือนไม่ใช่หน้าที่ของฉัน
แต่ฉันก็โอบอุ้มมันไว้

แล้วมีชีวิตไปพร้อมกับการร้องไห้อย่างหนัก

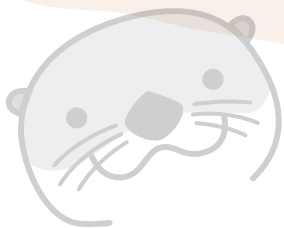
และเหน็ดเหนื่อยมาก

แต่เพราะแบบนั้น ฉันเลยกลายเป็นคนเติบโตได้มากกว่าเดิม
ฉันคงสมบูรณ์แบบในแบบของตัวเองที่ดีกว่าเดิม
ความรักในพรหมลิขิตที่เข้ามาเยือนโดยเลือกไม่ได้
อาจเป็นอีกวิธีหนึ่งที่ฉันจะใช้ชีวิตต่อไป

ไม่ว่าฉันจะชอบหรือไม่ชอบก็ตาม
แต่นี่คือความจริงที่ฉันต้องมีชีวิตให้ได้ไม่ใช่หรือ
ดังนั้นอย่าคิดว่าเป็นความอภัพของตัวเองเลย
จงคิดว่าเป็นเชื้อเพลิงเพื่อความสมบูรณ์แบบของตัวเราดีกว่า
นั่นคือวิธีอันชาญฉลาดที่สุด
ที่จะรักตัวเองและรักชีวิตของตัวเอง



ทดลองอ่าน



ကလေးစာပေ



‘ความหมาย’ ที่มากกว่า ‘ความสุข’

มาตรฐานของชีวิตที่ดีคืออะไร
คนส่วนมากคงนึกถึง ‘ความสุข’
“เธอคือคนที่เกิดมาเพื่อประสบความสำเร็จจะ”
คำนี้คงยากที่จะยอมรับ
แต่ “เธอคือคนที่เกิดมาเพื่อมีความสุข”
คำพูดนี้คงทำให้ใคร ๆ พยักหน้าได้

แต่ฉันก็ไม่คิดว่าเป็นความสุขด้วยเหมือนกันนะ
ไม่เห็นด้วยกับการให้ความสุขเป็นเป้าหมายของชีวิตในด้านบวก
เพราะมีหลายกรณีที่ความโชคร้ายเกิดขึ้นแบบยากจะอธิบาย

การมีลูกและเลี้ยงลูกเป็นเรื่องเหนื่อยและทุกข์
แต่ถึงอย่างนั้น

ผู้หญิงจำนวนมากก็เลือกความเหนื่อยนี้ด้วยความเต็มใจ
แม้ว่าจะมีลูกคนแรกและเลี้ยงดูแบบเหนื่อยเจียนตาย
แต่ก็มีความคิดว่าอยากจะมีลูกคนที่สองและคนที่สามอีก

การเขียนหนังสือสำหรับฉัน ก็เป็นเรื่องเหนื่อยและทรมาน
เขียนไปบรรทัดหนึ่งก็ท้อแท้
เขียนไปสองบรรทัดก็รู้สึกไม่มีความสุข

“ฉันทำอะไรเนี่ย ทำไมฉันต้องเริ่มทำสิ่งที่เหน็ดเหนื่อยนี้อีกล่ะ”
ทุกครั้งที่ฉันเขียนหนังสือ ฉันจะตำหนิตัวเอง
แต่พอเวลาผ่านไป ฉันจะถามตัวเองว่า
“รอบนี้จะเขียนอะไรดีนะ”
แล้วฉันก็ได้ค้นพบตัวเองที่มีความสนุกสนาน
ด้วยความคิดแบบนี้

แม้จะรู้ว่าเป็นความโชคร้าย แต่เหตุผลที่เลือกนั้นคืออะไรล่ะ
เราไม่ได้ทำเพื่อการมีชีวิตที่มีความสุข
แต่เป็นเพราะอยากดำรงชีวิตอย่างมีความหมาย

ตอนเรามีชีวิต เราจะมีความรู้สึกหลายอย่าง
และในนั้นไม่ได้มีแค่ความสุขหรือความสนุกอย่างเดียว
แต่มีทั้งความโชคร้าย ความเศร้าหมอง
ความอดทน หรือความทุกข์ตรม
ความรู้สึกทั้งหมดนี้เมื่อมารวมกัน ทำให้เกิดเป็นชีวิตเรา
เราต้องดึงความรู้สึกทั้งหมดนี้เข้ามาในชีวิต
แล้วถึงตอนนั้นก็จะเริ่มค้นพบความหมายของชีวิตตัวเอง

ถ้าเรามัดรวมชีวิตด้วยความรู้สึกเดียวคือความสุข
ชีวิตของเราตอนที่ไม่มีความสุขจะว่างเปล่าและสกปรก
แต่ถ้าตั้งมาตรฐานชีวิตที่ดีด้วยความหมาย
แม้ว่าจะสุขก็มีความหมาย
และแม้ว่าจะโชคร้ายก็มีความหมายเช่นกัน

ฉันมีความสุขเพราะลูก

พอ ๆ กับการลืมเรื่องความทุกข์ในการให้กำเนิด

ฉันสนุกกับกระบวนการเขียนหนังสือ

จนลืมความทุกข์ตอนที่เขียน

ตอนที่ความรู้สึกมีความสุขและความโชคร้ายต่างพึ่งพากัน

จะทำให้เราได้พบกับความหมายของชีวิตเป็นครั้งแรก

ตอนที่เริ่มรู้สึกที่ชีวิตตนโชคร้าย

โปรดอย่าถามว่า

“ตอนนี้ฉันมีชีวิตที่ดีอยู่หรือเปล่า”

แต่จงถามตัวเองว่า

“ตอนนี้เรามีชีวิตที่มีความหมายอยู่หรือเปล่า”

เมื่อคำถามเปลี่ยน คำตอบก็จะเปลี่ยนไปด้วย

สิ่งที่หนักที่สุดในโลก

มนุษย์เราคงมีทั้งวันที่อากาศมีดีครีมจนไม่อยากจะออกจากบ้าน
และวันที่งานต่าง ๆ กอ่งทับถมกันจนไม่ได้วางมือ
แต่ทุกครั้งที่เราไปถึงสถานที่บรรยาย
ฉันมักเห็นผู้คนหลายร้อยมารออยู่
ไม่ว่าหิมะจะตก ฝนจะตก หรือลมจะพัด
แต่สถานที่จัดบรรยายมักเนืองแน่นไปด้วยผู้คนจำนวนมาก

ตอนแรกฉันเคยคิดว่าคนเหล่านี้มาเจอฉัน
ฉันร้องตะโกนด้วยความดีใจมากอยู่ในใจ
แต่ความจริงแล้วไม่ได้เป็นแบบนี้

ถ้าหากมีคนร้องให้ ขณะที่ฉันกำลังเล่าเรื่องซ้ำชั้นอยู่
ก็จะมีคนหัวเราะเสียงดังลั่นและปรบมือด้วยความตลก
กับคำพูดที่ฉันพูดไปแบบไม่ได้คิดอะไร
นั่นหมายความว่าอะไรหรือ
พวกเขาไม่ได้มาหาฉันหรอก แต่พวกเขามาหาตัวเอง
พวกเขาได้มองดูตัวเองผ่านเรื่องราวของฉัน
มีอยู่ครั้งหนึ่งที่ฉันเคยถามติดตลกออกไปว่า
“การบรรยายนี้ฟรีนะ ทำไมถึงได้มากัน”

การบรรยายแบบเสียเงินเป็นเหมือนการนัดหมาย
กับเงินที่เสียไปหกหมื่นนอน⁷
เป็นการรักษาสัญญาที่เกิดขึ้นแน่ ๆ

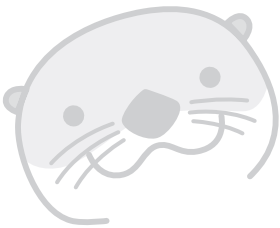
แต่การบรรยายฟรี นั่นคือการนัดหมายกับฉัน
ดังนั้นจึงง่ายต่อการผัดนัด
ทุกคนต่างไม่สนใจแม้ว่าอากาศจะมีดีครึ้ม
และยอมเลื่อนงานที่กองเหมือนภูเขาออก
การย้ายตัวเองที่หนักอึ้งที่สุดบนโลกนี้
ให้มาอยู่ในสถานที่บรรยาย
เป็นเหมือนการยกจักรวาลขึ้นมา

จุดเปลี่ยนทั้งหมดของชีวิตเกิดจากตอนที่เราเคลื่อนไหว
ซึ่งไม่ใช่การทำให้ร่างกายเคลื่อนไหว
ด้วยเหตุการณ์ใหญ่โตอะไร
แต่เป็นการเคลื่อนไหวตัวเองทีละนิด
และสร้างเส้นทางใหม่ขึ้น
ถ้าเรายกจิตใจตัวเองขึ้นได้
เราจะนำจิตใจนั้นไปวางไว้ที่ไหนที่ต้องการก็ได้เช่นกัน
บนโลกนี้มีเรื่องอะไรที่ทำไม่ได้บ้างล่ะ

⁷ ประมาณ 1,800 บาท

ฉันอยากส่งต่อคำพูดนี้
แต่ทุกคนที่กำลังต่อสู้กับตัวเอง

“บนโลกใบนี้ สิ่งที่น่ากลัวและไม่เชื่อฟังมากที่สุดคือตัวเราเอง
ถ้าเรายกตัวเองขึ้นได้ เราก็จะยกทั้งจักรวาลได้เช่นกัน”



ทดลองอ่าน

พละกำลังในการอดทนต่อเวลา

“อาจารย์คะ ตอนมีเรื่องเหนื่อยๆ อาจารย์ทำอย่างไรหรือคะ”

ตอนบรรยายฉันมักได้รับคำถามแบบนี้ประมาณเก้าในสิบคน
ทุกครั้งฉันก็จะตอบว่า
ฉันเชื่อในพลังแห่งเวลา

เวลาเป็นเรื่องที่ลำบากต่อการจัดการในชีวิต
เวลาที่เหน็ดเหนื่อยทั้งกายและใจเพราะเรื่องราวๆ
คนที่ใช้ความพยายามเพื่อแก้ไขเรื่องนั้น
แน่นอนว่าเป็นตัวเอง
โดยข้างตัวฉันก็มีทหารกองหนุนกองใหญ่อยู่
นั่นคือเวลา

ไม่ว่าจะเป็นเรื่องโชคร้ายขนาดไหน แต่พอเวลาผ่านไป
ความแตกต่างจะเกิดขึ้นอย่างละเอียดอ่อนเกินบรรยาย
คล้ายลมที่เป่าออกจากลูกโป่ง
แม้ตอนนั้นคุณจะมีผู้สืบทอดใจ
และอยากร้องไห้เพราะความไม่ยุติธรรม
แต่ยิ่งเวลาผ่านไป ทั้งจิตใจเราและจิตใจของฝ่ายตรงข้าม
ก็จะเริ่มผ่อนคลายลงทีละนิด

แม้ว่าเวลาจะยังคงเดิม
แต่ท่าทีของหัวใจฉันที่ปฏิบัติต่อเวลานั้น
แน่นอนว่าจะเป็นหัวใจที่แตกต่างจากตอนนั้นแน่นอน

ถ้าฉันเผชิญกับเรื่องไม่ดีแบบกะทันหัน
ฉันคงจะทำแบบนี้
ฉันจะจดจ่อกับพลังงานทั้งหมดที่ใช้ไปกับการกินดี
เห็นสิ่งดี อ่านสิ่งดี และหายใจดี

แล้วจะเกิดอะไรขึ้นทราบไหม
ความโชคไม่ดีของฉันจะปะปนกับพลังของกลางคืนและกลางวัน
ปะปนกับอากาศรอบด้าน ปะปนกับผู้คนรอบกาย
และกำเนิดเป็นรูปร่างแบบใหม่ทุกวัน
เมื่อผ่านไปหนึ่งเดือน ผ่านไปหนึ่งปี
ความโชคไม่ดีของฉัน คงมีรูปร่างแตกต่างอย่างสิ้นเชิงกับตอนนี้

แม้ว่าจะเจอกับเรื่องร้าย ๆ มากขนาดไหน
ถ้าฉันยังหายใจได้ดี
และยังมีชีวิตอยู่
เวลาจะช่วยแก้ไขเรื่องร้าย ๆ ไปเอง

ฉันเคยคิดว่าคงจะลุกขึ้นจากความล้มเหลวไม่ได้
แต่ก็ยังกินได้และหายใจได้
ทั้งยังมีคนดี ๆ ติดต่อให้มาทำงานร่วมกันอีก

ตอนที่คิดว่าฉันคงไม่มีความรักอีกแล้วตลอดชีวิต
แต่ก็ยังมีชีวิตอยู่ได้และนอนหลับได้
ทั้งยังได้พบกับคนที่รักฉันในแบบที่เป็นฉัน
ทั้งหมดเป็นเพราะฉันเชื่อในพลังแห่งเวลา

ตอนที่เราเหน็ดเหนื่อยและโศคร้าย เรามักพูดแบบนี้
“คงหายใจต่อไม่ได้แล้ว”

“เหมือนจะหยุดหายใจเลย”

คำพูดนี้มีความหมายเหมือนกับคำว่า “ฉันอดทนกับเวลาไม่ได้”
การปล่อยให้เวลาผ่านไป เหมือนว่าจะเป็นเรื่องที่ง่าย
แต่นั้นคือเรื่องยากที่สุด

ดังนั้นถึงจะประสบกับเหตุการณ์ไม่ดี

แต่ให้คุณชื่นชมตัวเอง

ที่กินข้าวแบบไม่ละเลยได้ตลอดหนึ่งเดือน

และแม้จะประสบกับความเศร้าเหมือนโลกจะถล่ม

ก็ขอให้คุณปรบมือให้กับตัวเอง

ที่หายใจได้อย่างดีมาตลอดสามเดือน

เวลาที่เรายหายใจคือเวลาที่เรอดทน

วันนี้ฉันขอปรบมือเป็นกำลังใจ

ให้กับคุณที่อดทนสำหรับวันนี้ได้เป็นอย่างดี

