

springbooks

เชื่อเถอะ เธอทำได้ทุกอย่างอยู่แล้ว

당신은 결국 무엇이든 해내는 사람

คิมช็วฮยอน

เขียน

มินตรา อินทรารัตน์

แปล



การอ่านดีอรรถกถาเพื่อชีวิต



เรื่องและ เธอทำได้ทุกอย่างอยู่แล้ว
당신은 결국 무엇이든 해내는 사람

springbooks

ในเครือบริษัทอมรินทร์ คอร์เปอร์เรชั่นส์ จำกัด (มหาชน)
378 ถนนชัยพฤกษ์ (บรมราชชนนี) เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170
โทรศัพท์ 0-2422-9999 ต่อ 4964, 4969 E-mail: info@amarin.co.th
www.amarinbooks.com f X @amarinbooks f X @Springbooks

당신은 결국 무엇이든 해내는 사람
You're the One Who Does Everything in the End
Copyright © Sang-hyun Kim, 2022
All rights reserved.

The Korean edition was originally published by FEELM, Seoul Korea

This Thai language edition was published by Amarin Corporations Public Company Limited in 2024
by arrangement with FEELM through KL Management, Seoul Korea

สงวนลิขสิทธิ์หนังสือเล่มนี้ตามพระราชบัญญัติ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2558
ห้ามคัดลอกเนื้อหา ภาพประกอบ รวมทั้งดัดแปลงเป็นแถบมีหนังสือเสียง ดิจิทัลวิดิทัศน์
หรือเผยแพร่ด้วยรูปแบบและวิธีการอื่นใดก่อนได้รับอนุญาต

พิมพ์ครั้งแรก มิถุนายน 2567

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของศูนย์ข้อมูลอมรินทร์

คิมซังฮยอน.

เรื่องและ เธอทำได้ทุกอย่างอยู่แล้ว / คิมซังฮยอน. เขียน; มินตรา อินทรารัตน์ แปล จาก 당신은 결국 무엇이든 해내는 사람.-
กรุงเทพฯ: สปริงบุ๊กส์ อมรินทร์ คอร์เปอร์เรชั่นส์, 2567.

(16), 128 หน้า.

1. จิตวิทยาประยุกต์. 2. กาลังใจ. 3. การดำเนินชีวิต. I. มินตรา อินทรารัตน์, ผู้แปล. II. ชื่อเรื่อง.

158.1 ค6๗8

DDC 158.1

ISBN 978-616-18-6652-5

เจ้าของ ผู้พิมพ์/ผู้โฆษณา บริษัทอมรินทร์ คอร์เปอร์เรชั่นส์ จำกัด (มหาชน)
กรรมการผู้อำนวยการใหญ่ ศิริ บุญพิทักษ์ภักศ • กรรมการผู้จัดการ อุษณีย์ วิรัตน์พันธ์
รองกรรมการผู้จัดการ ศตกร วัฒนาศูทธีวงศ์ • ที่ปรึกษา องอาจ จิระชอ
บรรณาธิการบริหาร พชรมา บัวสุข • บรรณาธิการ ริชชดาวรรณ กระไร • บรรณาธิการต้นฉบับ นันทนา พวงนาค
ผู้จัดการฝ่ายการผลิต อมราลักษณ์ เขยกลั่น • ศิลปกรรมภาพและออกแบบรูปเล่ม ศิริพร เสนาผอด
พิสูจน์อักษร ปรีธิตา สร้อยคำ • รองผู้อำนวยการฝ่ายการตลาดและสื่อสารแบรนด์ กุลพัฒน์ บัวชะเอ
ฝ่ายการตลาด ชนมณ วังทิพย์, ชลิตา ขำเสียงหวาน, บุรฉกร มณีกุลพันธ์

แยกสีและพิมพ์ที่ สายธุรกิจโรงพิมพ์ บริษัทอมรินทร์ คอร์เปอร์เรชั่นส์ จำกัด (มหาชน)
376 ถนนชัยพฤกษ์ (บรมราชชนนี) เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170 โทรศัพท์ 0-2422-9000, 0-2882-1010

จัดจำหน่ายโดย บริษัทอมรินทร์บุ๊กเซ็นเตอร์ จำกัด
108 หมู่ที่ 2 ถนนบางกวย-จถนนอม ตำบลมหาสวัสดิ์ อำเภอบางกวย จังหวัดนนทบุรี 11130 โทรศัพท์ 0-2423-9999
www.nain.com

ราคา 225 บาท



ผลิตภัณฑ์นี้ผลิตจากวัตถุดิบและกระบวนการผลิตที่ได้รับการรับรองมาตรฐานสากลว่า
เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมและลดผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม

Made from certified Eco-friendly materials and processes for sustainability.

คำนิยม

ผมคอยตั้งคำถามกับตัวเองบ่อย ๆ ว่า ‘ฉันกำลังใช้ชีวิตได้ดี และมีความสุขหรือเปล่า’ ในขณะที่ใช้ชีวิตอันเป็นสุขในแบบที่ตัวเองคิดไปด้วย ไม่ใช่แบบที่คนอื่นคิด และมุ่งมั่นอยู่กับงาน แต่หลังจากต้องประสบกับความยากลำบากอันเนื่องมาจากโรคระบาดเมื่อไม่นานมานี้ ช่วงเวลาของการใช้ชีวิตอย่างไร้ทิศทาง โดยลิ้มความสุขในแบบของตัวเองก็ดำเนินไปอย่างต่อเนื่อง ในตอนนั้นผมได้อ่านหนังสือ *เชื่อเถอะ เธอทำได้ทุกอย่างอยู่แล้ว* ทำให้ผมกล้าหาญและพร้อมที่จะเผชิญความท้าทายอีกครั้ง ขณะอ่านหนังสือของนักเขียนคิมซังฮยอน ผมสัมผัสได้ถึง ‘จิตใจที่คาดหวังว่าจะเจอชีวิตอันเป็นสุขในแบบของตัวเอง’ ตอนนี้คุณมีความสุขไหม หากตอบว่า “ใช่!” ไม่ได้ในทันที ผมก็หวังว่าคุณจะสิ้นสุดการใช้ชีวิตอย่างไร้ทิศทางอันยาวนานและหันมาทำเรื่องท้าทายในชีวิตร่วมกับหนังสือเล่มนี้

อีกีฮุน

ประธานบริษัทเพ็บเบิล คอมพานี

การอ่านหนังสือจบไปเล่มหนึ่งไม่ได้ทำให้ชีวิตของคนเราเปลี่ยนแปลงในทันที แต่หนังสือเล่มนี้จะทำให้สายตาที่มองดูชีวิตของคุณแตกต่างไปจากเดิมมากแน่ ๆ ผมเริ่มอ่านหนังสือของนักเขียนคิมซังฮยอน ผู้ที่กังวลใจว่า 'ต้องใช้ชีวิตอย่างไรถึงจะเรียกว่าใช้ชีวิตได้ดี' แล้วสุดท้ายก็พบว่าตัวเองกำลังคิดหนักในเรื่องเดียวกันกับเขา ผมหวังว่าคุณจะได้รับแรงบันดาลใจมากมายผ่านหนังสือเล่มนี้ เช่นเดียวกับที่ผมได้รับความกล้าหาญและคำปลอบใจจากหนังสือของนักเขียนคิมซังฮยอนผู้ที่เรียนรู้และเติบโตอย่างไม่หยุดหย่อนผ่านประสบการณ์เล็ก ๆ ในชีวิตตอนนี้แหละ รีบเปิดหนังสือเลยสิ

ควีนกีดง

ครีเอเตอร์รายการ ฮีตด็อกทีวี ในช่องยูทูบ

ฉันจำตอนไปเยือนคาเฟ่คองมยองครั้งแรกได้ เป็นพื้นที่
ที่จัดวางหนังสืออย่างเป็นระเบียบและช่างดูอบอุ่น ฉันคิดว่า
เจ้าของคาเฟ่แห่งนี้คงจะมีปรัชญาแบบของตัวเองที่รักทั้งหนังสือ
และพื้นที่แน่ ๆ หลังจากเห็นว่าร้านที่ตั้งอยู่ใกล้กับย่านฮงแดซึ่งมี
ร้านรวงต่าง ๆ ผุดขึ้นและหายไปจนเป็นเรื่องธรรมดาเกินห้าปี
อย่างร้านนี้ได้รับความรักจากผู้คน ฉันก็คิดว่า 'เป็นอย่างที่คิดเลย'
แล้วพอได้อ่านหนังสือ *ชื่อเถอะ เธอทำได้ทุกอย่างอยู่แล้ว* ฉันก็
ได้รู้ว่า ผู้คนตามหาสิ่งที่ตัวเองต้องการและทำให้เป็นผลสำเร็จอย่าง
รวดเร็วได้อย่างไร หลังจากนั้นก็มีขั้นตอน ความทุกข์ยาก และ
ประสบการณ์แบบไหนบ้าง หนังสือเล่มนี้ถ่ายทอดมุมมองและ
วิธีการปฏิบัติตัวของนักเขียนคิมซังฮยอนโดยเฉพาะต่อช่วงเวลา
ต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันที่ไม่ว่าใครก็คงเคยคิดหนักและมี
ประสบการณ์อย่างน้อยหนึ่งครั้ง นั่นไม่เพียงปลอบโยนและ
สร้างอารมณ์ร่วมไปกับผู้คนมากมายที่เดินไปบนเส้นทางของ
ตัวเองในระดับความเร็วของตัวเอง แต่ยังเป็นไกด์นำทางอย่าง
แท้จริงให้ด้วย

อิมมีโซ

เจ้าของคาเฟ่ 'โรมันฝรั่ง' ในซุนซ็อน

คำนำสำนักพิมพ์

พอเราเริ่มโตขึ้นต่างก็คาดหวังว่าจะใช้ชีวิตได้ดีและประสบความสำเร็จ ช่วงวัยเรียนก็ตั้งใจเรียนและทำกิจกรรมต่างๆ เพื่อสอบเข้ามหาวิทยาลัย พอเข้ามหาวิทยาลัยก็ยิ่งเรียนหนัก และทำกิจกรรมมากขึ้นไปอีกเพื่อเก็บประสบการณ์ไว้สัมภาษณ์เข้าทำงาน ช่วงวัยทำงานแล้วก็ต้องสนใจทั้งเรื่องงาน ครอบครัว และความสัมพันธ์กับผู้คนรอบข้าง แต่พอใช้ชีวิตไปเรื่อยๆ กลับมีคำถามในใจว่าเรามีชีวิตที่ดีหรือยัง เราประสบความสำเร็จบ้างหรือยังนะ ตอนนี้เราได้ทำสิ่งที่ชอบและมีความสุขอยู่หรือเปล่า

ถ้าคุณยังตอบคำถามข้างต้นไม่ได้ หรือยังหาคำตอบเรื่องนั้นไม่เจอ ไม่เป็นไรเลย เพราะผู้เขียนที่เคยฝ่ากมลงานขายดีอย่างเล่ม *อย่าลืมว่าเรามีวันนี้ได้แค่ครั้งเดียวเท่านั้น* จะพาเราเปลี่ยนความคิดและปรับมุมมองการใช้ชีวิตแบบใหม่ๆ พร้อมวิธีปฏิบัติที่ทำตามได้จริง ทั้งยังถ่ายทอดคำตอบในหลายๆ แบบของคำถามที่ว่า ต้องทำอย่างไรถึงจะมีชีวิตที่ดี มีความสุข และประสบความสำเร็จในแบบของเราจริงๆ

คำนำผู้เขียน

ผมเขียนหนังสือไม่ได้ไปช่วงหนึ่ง จุดเริ่มต้นมาจากคำถามว่า 'ทำถูกแล้วหรือที่เขียนหนังสือ' ลามไปถึงความคิดที่เต็มไปด้วยความกังวลว่า 'ใช้ชีวิตแบบนี้ถูกแล้วหรือ' 'ต้องใช้ชีวิตแบบไหนกันแน่' ทั้งที่เขียนหนังสือเสร็จไปแล้วห้าเล่ม จัดพิมพ์หนังสืออีกหลายสิบเล่ม ความกังวลก็มีแต่จะเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ใครบางคนเรียกความกังวลนั้นว่าแรงกดดัน และมีคนเรียกว่าเป็นจุดหักล้างของการมีชีวิตที่ดี แต่มันมีคนบอกว่าน่าอิจฉาอีกด้วย ทว่าผมไม่เห็นด้วยกับคำพูดไหนเลย ถ้าอย่างนั้นความรู้สึกนี้ของผมคืออะไรกันแน่ ทั้งที่ดูเหมือนชีวิตกำลังไปได้สวยแท้ๆ แต่ทำไมถึงรู้สึกว่ามีอะไรบางอย่างผิดพลาดนะ

หากคนนอกมองดูผมแล้วจะคิดว่า ผมมีชีวิตที่ดีใช้ได้เลยทีเดียวเพราะผมเป็นทั้งนักเขียนที่มีหนังสือขายดี เป็นเจ้าของสำนักพิมพ์ที่มีหนังสือขายดีอยู่หลายเล่ม เจ้าของคาเฟ่ที่กิจการรุ่งเรืองและเป็นหนึ่งในไม่กี่ร้านของย่านฮ็อตฮิตที่สุดของโซลหรือเปลา่ พอผมพูดเรื่องกลุ่มใจของตัวเองออกไปจึงมักถูกสรุปปิดท้ายด้วยคำว่า "นี่ อย่างน้อยนายก็ยัง..." แต่ความมกัลดกั้มของผมยังดำเนินต่อไป

‘เหมือนไม่หลงเหลืออะไรในชีวิตเลย’

‘ทำไมจิตใจที่เป็นกังวลถึงเอาแต่กังวลมากขึ้นเรื่อย ๆ นะ’

~~~~~

ผมละลายความกังวลทั้งหมดใส่ลงไปหนังสือเล่มนี้แล้ว ทั้งยังระบุขั้นตอนขณะที่แกะความกลัวคลุ้มซึ่งมัดปมเอาไว้อย่างแน่นหนาเหมือนกับคลายใจได้าย ผมตัดสินใจว่าจะเขียนหนังสือเล่มที่หกด้วยเหตุนี้เอง แม้จะมีเรื่องราวที่เป็นส่วนตัวมาก ๆ แต่ก็เขียนลงไปด้วยความเชื่อว่า นั่นจะมีส่วนช่วยในชีวิตของคุณ แม้เพียงเล็กน้อยก็ยังดี

ไม่นานมานี้ผมได้คลิปลู่วิดีโอคลิปหนึ่งโดยบังเอิญ เป็นคลิปเกี่ยวกับผู้รักษาประตูที่ประสบความสำเร็จในการสกัด ‘ลูกโทษ’ ระหว่างการแข่งขันฟุตบอล ผมได้เห็นภาพช่วงเวลาสำคัญที่อาจมีเพียงครั้งเดียวในชีวิตของนักฟุตบอล บางคนกุมศีรษะด้วยความสิ้นหวังเพราะยิงลูกโทษไม่เข้า แต่บางคนก็กางแขนที่สกัดลูกบอลได้ด้วยความดีอกดีใจ ในบรรดาคนเหล่านั้นที่เคยทุ่มเทอย่างเต็มที่ในฐานะนักฟุตบอลสมัยนั้น มาตอนนี้มีทั้งคนที่แกตัวลงไปมากและมีบางคนที่ย้ายชีวิตแล้วด้วย ผมดูคลิปนั้นแล้วก็คิดอย่างนี้ขึ้นมา

‘การสิ้นหวัง เอาชนะ หกล้ม ลุกขึ้นยืน เสร้าโคก ดีใจ



ในชีวิตของคนเรามีความหมายแบบไหนกัน'

หากบอกว่านั้นเป็นความรู้สึกและสถานการณ์ที่พวกเราต้องประสบในวงล้อที่ชื่อว่าชีวิตไปตลอด นี่ก็เป็นความกังวลว่าสุดท้ายแล้วพวกเราต้องใช้ชีวิตด้วยการเลือกอะไร ต้องตามหาของแบบไหนในชีวิตที่กำลังหวนกลับไปสู่ความตายนี้

พวกเราทุกคนอยากมีชีวิตที่ 'ดี' แม้ว่าเกณฑ์ของคำว่าชีวิตที่ดีจะแตกต่างกันออกไป แต่ไหน ๆ แล้วก็หวังว่าจะมีเงินเยอะ มีความสัมพันธ์ที่ดีกับคนอื่น ๆ มีความรักในระดับที่กำลังพอดีงานที่ทำราบรื่น แล้วก็สุขภาพแข็งแรง...ทุกคนคาดหวังให้ทุกอย่างเป็นไปได้ดีและมีความสุข

เนื่องจากเกณฑ์ของการมีชีวิตที่ดีของทุกคนแตกต่างกัน ทุกคนก็คงใช้ชีวิตไปพร้อมกับตามหา 'ความสุขของตัวเอง' ตามเกณฑ์และวิธีของตัวเอง แต่ในวงล้อของชีวิต พวกเราออกไปใช้ชีวิตอย่างไรทิศทางบ่อย ๆ ทั้งหกล้ม เจ็บปวด และต้องเผชิญกับสถานการณ์อันเห็นอຍยาก ทุกครั้งที่เป็นเช่นนั้น เราไม่รู้ว่าจะไปทางไหนจึงตกลงสู่เบื้องล่างตลอดไป เราเลือกตัวเลือกที่ผิด หรือไม่ก็ทำเรื่องที่จะเสียใจไปทั้งชีวิตด้วย

ผมครุ่นคิดเรื่อง 'การทรงตัว' มาอย่างสม่ำเสมอ สาเหตุสำคัญที่สุดที่ทำให้เราเดินผิดทางในสถานการณ์อันเลวร้ายได้ง่าย

เป็นเพราะเราทรงตัวในชีวิตไม่อยู่ ทว่าหากเป็นคนที่ทรงตัวในชีวิตได้ดี ต่อให้ถูกลั่นคอลอนเล็กน้อยก็จะมีพลังกำลังดึงตัวเองกลับมาสู่ตำแหน่งเดิมได้อย่างง่ายดาย

ผมมักจะตั้งคำถามกับตัวเองและคนรอบตัวบ่อย ๆ ว่า 'ใช้ชีวิตไปทำไม' และคำถามที่ตามมาคือ 'ถ้าฉันจะใช้ชีวิตต่อไปอย่างไร' ถึงจะมีคำตอบมากมาย แต่คนที่ทรงตัวได้จะมีเกณฑ์และหลักปรัชญาของตัวเองว่าใช้ชีวิตไป 'ทำไม' และจะใช้ชีวิต 'อย่างไร' กล่าวคือพวกเขามีคำถามที่มีแค่ตัวเองเท่านั้นที่ตอบได้

วิธีทั้งหลายที่ทำให้ใช้ชีวิตได้สบายขึ้นอีกหน่อย เรื่องทั่วไปที่พวกเราทำสำเร็จได้ วิธีที่ทำให้เราสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นและเฉลี่ยความลาตมากขึ้นเล็กน้อยเมื่อใช้ชีวิต ความคิดทั้งหลายที่ชวนให้ตระหนักและกลับไปสู่จุดที่สนใจได้เสมอ คำแนะนำของผู้คนที่ออกเดินทางท่องเที่ยวในชีวิตก่อนพวกเรา เรื่องทั้งหมดนี้อาจเป็นเรื่องที่เรารู้กันอยู่แล้ว เพียงแต่ต้องการความกล้าหาญอย่างเต็มเปี่ยมในการลงมือทำ

ผมคิดว่าจะถ่ายทอดคำตอบหลาย ๆ แบบต่อคำถามว่า 'สุดท้ายแล้ว ต้องทำอย่างไรถึงจะมีชีวิตที่ดีและมีความสุข' ซึ่งผมได้คำตอบมาจากหนังสือหลายเล่มและผู้คนมากมายที่ได้พบเจอ ผมหวังว่า คุณจะสามารถบังคับประคองตัวเองได้ด้วยหนังสือเล่มนี้

หวังว่าระหว่างที่ต้องไร้ทิศทางอยู่บนถนนแห่งชีวิต หนังสือเล่มนี้  
จะกลายเป็นแรงบันดาลใจให้คุณได้ แล้วหวังว่า สุดท้ายแล้วคุณ  
จะเป็นคนที่ทำทุกอย่างได้สำเร็จ

คิมซังฮยอน



ทดลองอ่าน

# สารบัญ

|             |                                                     |    |
|-------------|-----------------------------------------------------|----|
| <b>PART</b> | <b>เวลาที่เหมือนไม่มีอะไรหลงเหลืออยู่ในชีวิตเลย</b> |    |
| <b>1</b>    |                                                     |    |
|             | วันนี้ของคุณเป็นอย่างไรบ้าง                         | 3  |
|             | ด้วยความเร็วในแบบของฉันที่ไม่หักโหมจนเกินไป         | 8  |
|             | ความเปลี่ยนแปลงที่ความเชื่อนำมาให้                  | 13 |
|             | การปรับสมดุล                                        | 16 |
|             | แม้จะกังวลแต่ก็ไม่กังวล                             | 22 |
|             | เพราะเมื่อผ่านไปแล้วก็ไม่ใช่เรื่องใหญ่อะไร          | 28 |
|             | เพราะโชคดีจะมาหาทุกคน                               | 32 |
| <b>PART</b> | <b>หากไม่กังวลก็จะมีชีวิตทุกชนิด</b>                |    |
| <b>2</b>    |                                                     |    |
|             | คุณอยู่กับใคร                                       | 43 |
|             | มีวันที่พึงพอใจมากกว่าวันที่ไม่มีเรื่องเสียใจ       | 45 |
|             | ไม่จำเป็นต้องหวั่นไหว                               | 49 |
|             | การไม่ยึดติดอยู่กับอดีต                             | 53 |
|             | คนของฉันที่แข็งแกร่งที่สุดในโลก                     | 55 |
|             | อย่าสนใจสายตาของคนอื่น                              | 59 |
|             | หากรู้ว่าต้องทำอะไร                                 | 67 |

## PART

## ไม่ว่าเป็นอะไร ไม่ว่าทำอะไร

## 3

|                                            |            |
|--------------------------------------------|------------|
| อะไรที่ช่วยไม่ได้ก็ปล่อยให้ช่วยไม่ได้ต่อไป | 85         |
| ดอกซากุระบานในฤดูใบไม้ร่วงปีนั้น           | 87         |
| ความสุขขึ้นอยู่กับความรับผิดชอบของเรา      | 91         |
| วิธีเอาชนะเคราะห์ร้าย                      | 96         |
| ไม่ว่าเรื่องอะไรก็ต้องเริ่มก่อนถึงจะรู้    | 103        |
| การฝึกมองด้วยการถอยหลังออกมาหนึ่งก้าว      | 112        |
| ตอนนี้แหละ                                 | 117        |
| <b>บทส่งท้าย</b>                           | <b>120</b> |
| <b>ประวัติผู้เขียน</b>                     | <b>125</b> |



ကလေးဂျာနယ်

เพลงประกอบที่แนะนำให้ฟังไปด้วยกัน

Loverboy - Jackson Lundy





ကလေးဂျာနယ်





เวลาที่เหมือนไม่มีอะไร  
หลงเหลืออยู่ในชีวิตเลย



# วันนี้ของคุณเป็นอย่างไรบ้าง

บางครั้งเวลาดำเนินไปอย่างรวดเร็ว บางคราวเวลาก็ดำเนินไปอย่างเชื่องช้า โดยเฉพาะหากเป็นช่วงเวลาที่เรายากจะไขว่คว้าเอาไว้เป็นพิเศษ เวลานั้นจะยิ่งผ่านไปอย่างรวดเร็ว

สมัยเด็กผมเคยเรียนในสถาบันสอนเปียโน ตอนนั้นผมอายุเพียงหกเจ็ดขวบ การเรียนเปียโนจึงเป็นการตัดสินใจของพ่อแม่มากกว่าตัวผมเอง ผมเกลียดวงกลมทั้งหลายที่ครูสอนเปียโนวาดให้มาก (ต้องระบายสีลงในวงกลมทุกครั้งที่เล่นเปียโนจบหนึ่งเพลง) หลังจากครูวาดวงกลมให้สีบวงแล้วออกไปจากห้อง ผมระบายสีในวงกลมครบทั้งสีบวงแล้วคิดว่าคงได้เวลาแล้ว จึงมองไปที่นาฬิกาบนอกห้องอย่างใจลอย แต่เวลากลับผ่านไปอย่างเชื่องช้า ต่างจากที่ต้องการ เข็มวินาทีก็ไม่ได้ขยับอย่างรวดเร็วหรือยืดขาดแต่ขยับตามความเร็วที่ถูกกำหนดเอาไว้แน่ชัดเท่านั้น ภาพของเด็กที่มองดูนาฬิกาอย่างใจลอยเป็นภาพของผมในสถาบันสอนเปียโน

และในตอนนี่ซึ่งผ่านจุดนั้นมาได้สี่สิบปี ผมนั่งลงหน้าเปียโนอีกครั้งด้วยเหตุผลว่าอยากจะได้เรียนแต่งเพลง ผมนั่งตีเปียโนและเรียนดนตรีอยู่นาน จนครูสอนเปียโนถึงกับต้องมาดันหลังแล้วขอให้ผมกลับบ้านไป เวลานั้นน่าเฟลิดเฟลินมากจนผมไม่รู้เลยว่าเวลาเรียนผ่านไปนานเท่าไร ผมหวนนึกถึงภาพตัวเองตอนนั่งเหม่ออยู่หน้าเปียโนสมัยเด็กขึ้นมา แล้วพลันนึกสงสัยว่า ทำไมถึงได้แตกต่างกับตอนนี่ถึงขนาดนี้นะ คำตอบนั้นง่ายมาก เป็นความแตกต่างจากจิตใจที่ชื่นชอบนั่นเอง เพราะตอนเด็ก ๆ การตัดสินใจของพ่อแม่ทำให้ผมนั่งลงหน้าเปียโน แต่ตอนนี่ผมนั่งลงด้วยการตัดสินใจของตัวเอง

ที่ผ่านมาเราถูกสอนให้ใช้เวลาส่วนใหญ่ไปกับการจัดการ 'เรื่องที่ต้องทำ' อย่างคล่องแคล่วมากกว่าจะหา 'เรื่องที่ชอบ' เราอยู่ในสถานที่แห่งหนึ่งตามเวลาที่กำหนด ต่อให้เป็นวิชาที่ไม่สนใจก็ต้องรู้และต้องแก้ไขให้ได้ รับการประเมินจากสิ่งที่เรียนรู้ไป หากทำได้ไม่ดีก็ต้องถูกปฏิบัติเหมือนเป็นคนไม่ได้เรื่อง การตามหา 'เรื่องที่ชอบ' ในสถานการณ์แบบนี้จึงกลายเป็นเรื่องยากยิ่งกว่าการหาสมบัติ ดังนั้นเวลาที่เราเจอกับคนที่ได้ทำงานที่ตัวเองชอบจึงมักจะทิ้งและฉีกขาดอยู่เสมอ มากกว่าจะคิดว่านั่นเป็นเรื่องปกติ

สิ่งที่ผมชอบคือการ 'แสดงออก' การเขียนหนังสือก็อยู่ในหมวดหมู่นี้ การไปบรรยาย การแต่งเพลงก็เช่นเดียวกัน รวมถึงการเปิดคาเฟ่ด้วย ผมชอบงานนี้ เนื่องจากได้แสดง

ความรู้สึกทั้งหลายที่อยากให้นักที่มากาเพได้สัมผัสผ่านพื้นที่นี้  
แล้วก็ให้พวกเขาได้ผ่อนคลายไปกับกาแพและขนมปังภายในร้าน  
ด้วยวิธีของผม นอกจากนี้ผมยังแสดงค่านิยมที่คิดผ่านการตีพิมพ์  
เนื้อหา การทำให้คนอ่านและคนดูได้สัมผัสถึงอารมณ์ร่วม  
การปลอบใจ แรงบันดาลใจ ความประทับใจ ก็เป็นงานที่สนุก  
และชอบเหมือนกัน

แต่คนส่วนใหญ่ที่ผมได้พบกลับใช้ชีวิตโดยไม่รู้ว่ ‘สิ่งที่ชอบ’  
‘สิ่งที่อยากทำ’ ของตัวเองคืออะไร แน่ช่นว่าจะมีเหตุผลและ  
เรื่องราวหลายอย่างที่ยึดให้ต้องเป็นเช่นนั้น แต่ส่วนใหญ่จะเป็น  
เพราะ ‘ไม่เคยลองทำ’ หรือ ‘ไม่รู้ว่ความหมายและคุณค่าที่ตัวเอง  
ตามหาคืออะไร’

วิธีที่ทำให้รู้ว่สิ่งที่ชอบ สิ่งที่ทำให้เรามีความสุขคืออะไร  
อย่างแรกต้องเริ่มจากการลองทำอะไรบางอย่างก่อน แล้วก็  
ครุ่นคิดว่ในบรรดาสิ่งที่ลองทำ ‘เราหลงเสนห์สิ่งไหนเป็นพิเศษ’  
แล้วลองคิดว่ ในบรรดาสิ่งที่ทำให้หลงเสนห์มีสิ่งไหนที่ทำให้  
เราจดจ่อจนไม่รู้ว่เวลาผ่านไปนานแค่ไหน เราคิดถึงสิ่งไหนตลอด  
จดจ่อและทำสิ่งไหนซ้ำๆ ได้ ยิ่งไปกว่านั้น ตอนที่ทำเรื่อนั้นซ้ำๆ  
แล้วมีความคิดว่ไม่เสียดายเวลาและความพยายาม แต่กลับสนุก  
และตื่นเต้น เรื่อนั้นนั่นแหละจะเป็นสิ่งที่ชอบและทำให้เรามี  
ความสุข

สิ่งหนึ่งที่ชัดเจนที่สุดที่ผมสัมผัสได้จากการใช้ชีวิตคือ ทุกคนมีความสามารถพิเศษอยู่อย่างน้อยหนึ่งอย่าง ถึงจะเคยเห็นหลายคนที่ไม่คิดอย่างนั้น แต่คนเหล่านั้นที่ปฏิเสธก็มีความสามารถพิเศษอยู่เช่นกัน แน่แน่นอนว่ามีคนที่โชคดีได้ค้นพบความสามารถพิเศษตั้งแต่เด็ก มีคนที่ทำงานตรงกับความสามารถพิเศษของตัวเอง ขณะเดียวกันก็มีคนที่ใช้ชีวิตโดยไม่รู้ว่าคุณสมบัติพิเศษของตัวเองคืออะไร แต่สิ่งที่ชัดเจนคือ หากไม่ลงมือทำอะไรเลยก็ไม่อาจตระหนักได้ว่าตัวเองมีความสามารถแบบไหน หากอยากรู้ว่าความสามารถพิเศษที่ตัวเองมีคืออะไรก็ต้องสร้างประสบการณ์ให้เยอะเข้าไว้เท่านั้น เพราะหากไม่ลงมือทำก็ไม่มีทางรู้เลยว่าตัวเองทำอะไรได้ดี ดังนั้นหากมีสิ่งที่คุณถนัดและอยากทำจะเป็นเรื่องอะไรก็ได้ ผมหวังว่าคุณจะลองทำโดยไม่มีเงื่อนไขวางความหนักใจว่าจะต้องทำให้ดีตั้งแต่แรกเลย แล้วลิ้มรสและค้นหาอย่างช้าๆ ผมเชื่อว่าพอทำแบบนี้เรื่อยๆ อย่างสม่ำเสมอแล้ววันที่คุณได้พบกับความสามารถพิเศษที่ตามหา ก็จะมาถึงเอง

สิ่งที่ผมทำทั้งหมดตอนนี้ล้วนเชื่อมต่อกับอนาคตของผม ไม่ว่าจะเป็นเรื่องอะไรก็ตาม นั้นรวมถึงคำพูดหนึ่งคำที่พูดออกมา การกระทำอย่างหนึ่งที่แสดงออกมา ทุกอย่างเชื่อมโยงกับอนาคตของผม จากที่ได้สำรวจเรื่องราวของผู้คนที่ประสบความสำเร็จในหลายๆ ด้าน ผมพบว่า มีกรณีของคนๆ ที่เริ่มต้นทำหลากหลายสิ่ง แล้วได้พบกับโอกาสดี ๆ จนประสบความสำเร็จมากกว่าคนที่ขุดบ่อน้ำแค่บ่อเดียวแล้วประสบความสำเร็จอยู่ตรงนั้น เหตุผลนี้

ช่วยยืนยันได้เป็นอย่างดี ดังนั้นไม่ว่าตอนนี้คุณจะทำงานอะไรอยู่  
ผมก็หวังว่าคุณจะไม่คิดว่าเรื่องนั้นเป็นเรื่องที่ไร้คุณค่า

การใช้ชีวิตในแต่ละวันไม่ใช่แค่การใช้ชีวิตให้ผ่านไปวันหนึ่ง  
เท่านั้น การใช้ชีวิตในแต่ละวันไม่ใช่การใช้ชีวิตแค่วันนี้ แต่เป็นการ  
ใช้ชีวิตไปพร้อมกับอนาคต หากตอนนี้ไม่ทำอะไรไว้เลย อนาคต  
ก็คงจะได้ใช้ชีวิตแบบเดียวกัน แต่หากวันนี้ตั้งใจทำอะไรบางอย่าง  
จนสำเร็จ สิ่งสิ่งนั้นจะปรากฏอยู่ในอนาคตด้วย ไม่ว่าจะในรูปแบบ  
ใดก็ตาม ดังนั้นเริ่มต้นด้วยการเชื่อมั่นในวันนี้ของคุณนะ



กดลอจอ่าน

## ด้วยความเร็วในแบบของฉัน ที่ไม่หักโหมจนเกินไป

---

“ใช้ชีวิตด้วยการทำสิ่งที่ชอบกันเถอะ!”

ผมมักจะพูดแบบนี้บ่อย ๆ ไม่ใช่แค่กับคนรอบตัว แต่รวมถึงในหนังสือที่เขียนและการบรรยายมาจนถึงตอนนี้ด้วยความจริงแล้วผมเองก็เคยมีช่วงเวลาที่เอาแต่นั่งก้มอยู่เฉย ๆ โดยไม่รู้ว่าตัวเองชอบอะไรด้วยซ้ำ

สมัยมัธยมปลายผมชอบไปร้านคาราโอเกะมาก แต่เนื่องจากไม่มีมหาวิทยาลัยที่เข้าเรียนได้ด้วยการร้องเพลงอย่างเดียว ผมจึงเข้าเรียนในมหาวิทยาลัยใกล้บ้านตามคะแนนของตัวเอง ตอนเรียนมหาวิทยาลัยทุกคนพากันเตรียมความพร้อมเพื่อสมัครงานกันหมด ผมเองก็คิดว่าตัวเองควรจะเตรียมความพร้อมเหมือนกับพวกเขา จึงเอาแต่สั่งสมความสามารถของตัวเองอยู่เสมอ ตอนนั้นความคิดที่ครอบงำผมอยู่คือคำว่า ‘ชีวิตที่ตั้งใจใช้คือชีวิตที่ถูกต้อง’ และนั่นเป็นหลักฐานของการมีชีวิตที่ดี’ ผมคิดว่า



ตัวเองเรียนมหาวิทยาลัยต่างจังหวัดและตามหลังคนอื่น  
ในด้านการเตรียมความพร้อมเพื่อสมัครงาน จึงหมกมุ่นอยู่กับ  
แนวคิดที่ฝังแน่นในหัวว่า ต้องคอยเจียดเวลาเล็กน้อยมาทำ  
อะไรบางอย่างอยู่ตลอดเวลา ต้องเตรียมตัวทำอะไรบางอย่าง  
อย่างต่อเนื่อง

ดังนั้นผมจึงตั้งใจใช้ชีวิตอย่างเข้มข้นยิ่งกว่าใครๆ ผมลด  
เวลานอน แล้วก็หันมาทำกิจกรรมนอกมหาวิทยาลัย เรียนเพื่อสอบ  
โทอิก รักษาเกรด และเข้าร่วมการประชุมต่างๆ อย่างสม่ำเสมอ  
ตอนนั้นไม่มีแม้แต่เวลากินข้าวด้วยซ้ำ ผมจึงมักจะห่อข้าวแล้ว  
เอาติดตัวไปไหนมาไหนด้วย มีหลายครั้งที่กินข้าวในช่วงเวลาสั้นๆ  
ระหว่างนั่งรถเมล์ รถไฟใต้ดิน บางวันผมก็เหนื่อยมากจนนอนหลับ  
ตลอดการเดินทาง และมีวันที่กลับมาบ้านแล้วได้กลิ่นเหม็นเปรี้ยว  
ของข้าวกล่องคละคลุ้งอยู่หลายครั้ง เนื่องจากผมเป็นคนที่ยัง  
บกพร่องอยู่มากจึงเอาแต่ใช้ชีวิตด้วยแรงกดดันว่า ต้องใช้เวลา  
ในแต่ละวันอย่างสมบูรณ์แบบเสมอ วันที่ดูเดียด โหดร้าย และ  
แน่นเอี้ยดจึงดำเนินต่อไป

แต่สุดท้าย เมื่อใช้ชีวิตแบบนั้น ช่วงมหาวิทยาลัยจึงไม่มี  
อะไรหลงเหลือสำหรับผมเลย พอออกวิ่งตามเป้าหมายอย่างเดียว  
ผมก็สูญเสียคนรอบข้างไป รู้ตัวอีกทีร่างกายที่เคยแข็งแรงก็อ่อนแอ  
ลงไปมาก วินาทีที่ตัวตนของผมหายไป ก็เป็นเรื่องแน่นอนอยู่แล้ว  
ที่จะไม่เหลืออะไรเลย ผมหัวน้ไหลง่าย ทุกครั้งที่หัวน้ไหลก็ล้มลง

ซ้ำแล้วซ้ำอีก แล้วเมื่อมองย้อนกลับไป ทั้งหมดเป็นเพียงชีวิตที่ใช้ เพื่อให้คนอื่นดูเท่านั้น ผมแค่อยากแสดงให้เห็นว่า คะแนนสอบ โทคิกของผมได้เยอะเท่านี้ ผมไปเรียนที่มหาวิทยาลัยอย่าง ตั้งอกตั้งใจ เชื่อกับคำสอนของอาจารย์ ตั้งใจเรียน มีความสัมพันธ์ แน่นแฟ้นกับผู้อื่นเพราะทำกิจกรรมหลากหลาย และมีความ สามารถมากถึงขั้นได้รางวัลในแขนงที่สนใจ

ใครบางคนเคยพูดเอาไว้ว่า คนอื่น ๆ ก็เหนื่อยเหมือนกันหมด เพราะอย่างนั้นให้ผมเหนื่อยอีกหน่อยจะได้มีชีวิตที่ดีกว่า นี่คือ วิทยุหนุ่มสาว นี่คือความมุ่งมั่น นี่คือความเยาว์วัย ตอนนั้นมีแค่ การคิดถึงชีวิตที่ดีกว่าเท่านั้นที่ทำให้ผมอดทนสู้กับช่วงเวลาที่ยาก ลำบากได้

พอใช้ชีวิตอย่างเอาเป็นเอาตายเช่นนั้น เพื่อนผู้ชายในรุ่น ก็เริ่มหายไปเข้ากรมทหาร ผมเองก็สมัครเข้ากองกำลังฝึก นายทหารสำรองเพื่อใช้ชีวิตเป็นนายทหารชั้นสัญญาบัตรในกรม โขดดีที่คะแนนของผมคาบเส้นเลยได้เข้าไปอยู่ในกรมนั้นอย่าง หุดหิด ผมได้รับหมายเลขประจำตัวซ้ำที่สุดในรอบเพิ่มรายชื่อ ผู้ผ่านเกณฑ์ เพื่อน ๆ ในรุ่นจึงมองว่าผมเป็น 'คนที่เข้ามาหลัง ปิดประตูแล้ว' ผมจำเรียนศาสตร์ทางการทหารและฝึกฝนร่างกาย เพื่อเป็นนายทหารติดดาวในนามว่าที่นายร้อย เวลาวัดสมรรถภาพ ร่างกายจะเป็นช่วงที่ลำบากเป็นพิเศษ โดยการวิ่งระยะยาวเป็นสิ่งที่ หนักหนาสาหัสที่สุด

ต่อให้วิ่งจนหายใจหอบแถมยังมีรสชาติของเลือดคั่ง  
ในปาก ระดับสมรรถภาพร่างกายของผมก็ไม่เพิ่มขึ้นเลย นี่อาจจะ  
เป็นผลลัพธ์ที่แน่นอนอยู่แล้วก็ได้ ตอนนั้นผมไม่รู้ว่าจะสมรรถภาพ  
ทางร่างกายของตัวเองอยู่ในระดับไหน และไม่รู้ว่าต้องวิ่งด้วย  
ความเร็วเท่าไรถึงจะวิ่งได้ดีที่สุด ดังนั้นบางครั้งผมก็วิ่งให้ทัน  
ความเร็วของพวกเพื่อนร่วมรุ่นที่อยู่ข้าง ๆ วิ่งด้วยความเร็วสูงสุด  
ตอนได้ยินเสียงบอกให้ออกตัว ผมเลือกเพื่อนในรุ่นคนหนึ่งด้วยความ  
คิดว่า 'เราจะช้ากว่าเพื่อนคนนั้นไม่ได้' ถ้าเห็นแผ่นหลังของเขา  
ผมก็จะวิ่งแซงหน้าไป ถ้าวิ่งช้าลงจนมองเห็นแผ่นหลังของ  
เพื่อนคนนั้นอีกก็จะวิ่งแซงอีก ผมทำแบบนี้จนต่อเนื่องโดยไม่มี  
แผนการอะไร แล้วหลังจากวิ่งไปสองสามรอบ แข็งขาก็จะอ่อนแรง  
จนย่อตัวลงไปอีกไม่ไหว หรือไม่ก็หายใจหอบจนเวียนหัวบ่อย ๆ

มีความจริงอย่างหนึ่งที่ตระหนักได้ระหว่างซ้อมวิ่งเพื่อให้ได้  
ระดับสมรรถภาพร่างกายที่ดี นั่นคือหากวิ่งด้วยความคิดว่า  
ต้องวิ่งให้ทันความเร็วของคนอื่นหรือจะอยู่หลังใครบางคนไม่ได้  
ก็มีแต่จะทำให้เหนื่อยเปล่า ๆ ไม่มีอะไรดีขึ้น พอหันมาคิดถึง  
ก้าวอย่างและความเร็วของตัวเอง หายใจหอบตรงไหน ปรับลม  
หายใจตรงไหนถึงจะดี ความสามารถที่ดีขึ้นเองตามธรรมชาติ  
ระดับของผมก็ขยับสูงขึ้นด้วย ไม่นานนัก การวิ่งระยะยาวที่เคย  
เป็นเรื่องลำบากได้กลายมาเป็นประเภทกีฬาที่ผมมั่นใจมากที่สุด

สุดท้ายแล้วผมก็ได้รู้ว่า วิธีการที่ดีที่สุดที่ทำให้วิ่งได้นานจนครบรอบคือ การวิ่งด้วยความเร็วของตัวเองในระดับที่ไม่หักโหมจนเกินไป ทั้งในเรื่องงานและชีวิตก็น่าจะเป็นเหมือนกัน เราไม่ยอมตามหลังใครบางคนเลยทั้งความเร็วของตัวเอง แล้ววิ่งตามความเร็วของคนอื่นจนหมดแรง ทว่าสุดท้ายแล้วสิ่งสำคัญที่สุดคือ ต่อให้ช้าเราก็กำลังมุ่งไปที่ไหนสักแห่ง แค่ตามหาความเร็วของตัวเองให้เจอและไม่ต้องกังวล ขอแค่ไม่หยุดนิ่ง สักวันหนึ่งเราก็จะไปถึง



กดลอจอ่าน

# ความเปลี่ยนแปลง ที่ความเชื่อนำมาให้

ห้าปีก่อนผมเคยต้องเข้ารับการผ่าตัดเพราะเล่นฟุตบอลในกรมทหารแล้วเอ็นไขว้หน้าด้านขวาและกระดูกอ่อนข้อเข่าฉีก หลังจากเข้ารับการผ่าตัดที่หัวเข่าข้างขวา ผมก็ใช้ขาข้างขวาไม่ได้ ต้องใช้เวลาประมาณสามเดือนในการสร้างกระดูกอ่อนและรอให้หายดี ดังนั้นจึงทำให้กระดูกอ่อนที่หัวเข่ากระทบกระเทือนไม่ได้ ผมลำบากมากเพราะเท้าข้างขวาเหยียบลงบนพื้นไม่ได้เลยด้วยซ้ำ พอใช้ขาไม่ได้นาน ๆ เข่าก็ทำให้ต้องใช้เวลานานมากกว่าจะงอขา และยืดขาออกไปให้สุดได้ อีกทั้งเมื่อออกกำลังกายไม่ได้เช่นนี้ต่อไปเรื่อย ๆ กล้ามเนื้อก็หดหายและลดลง ขาข้างขวาก็ลีบลงไป ผมจึงใช้เวลาทั้งวันไปกับการทำกายภาพบำบัด

หลังจากตั้งใจทำกายภาพบำบัดแล้ว พอถึงจุดหนึ่งก็เริ่มงอขาได้และเริ่มมีกำลังกล้ามเนื้อ แต่น่าแปลกที่ผมยังเอาแต่กะเผลกและเดินสบาย ๆ ไม่ได้เลย พอถึงตอนที่เริ่มนึกสงสัยว่าเมื่อไรจะหาย กำลังค่อย ๆ หายอยู่หรือเปล่า ผมก็ได้คุยกับนักกายภาพบำบัด

“คุณครับ ผมยังขาอะแผลกอยู่เลย คงไม่ใช่ว่าผมจะเดินไม่ได้ไปตลอดชีวิตใช่ไหม”

เมื่อนักกายภาพบำบัดได้ยินคำถามที่แฝงด้วยความสงสัยของผม เขาก็ถามกลับราวกับประหลาดใจ

“เอ ตอนนี่คุณมีกำลังกล้ามเนื้อและงอเข้าได้ประมาณนี้ แล้วก็น่าจะเดินตรง ๆ โดยไม่กะแผลกได้นี้ มีตรงไหนที่รู้สึกไม่สบายหรือเปล่า”

“เปล่า...ก็ไม่ใช่ไม่สบายหรอก...”

“คุณซังฮยอน นั้นน่าจะเป็นเพราะคุณไม่เชื่อในขาของตัวเอง พอไม่ได้ใช้ขาขวาอย่างจริงๆ จังๆ อยู่หลายเดือน ก็เลยไม่เชื่อในขาขวาและไม่ยอมทิ้งน้ำหนักลงไป”

“ถ้าฉันยอมทิ้งน้ำหนักแล้วเดินได้เลยหรือ”

“ได้สิ! คุณเดินได้แน่นอน”

หลังจากได้ยินคำตอบชัดเจนของนักกายภาพบำบัด ตอนนั้นผมถึงได้เชื่อในขาขวาของตัวเองและทิ้งน้ำหนักลงไป ผ่านไปไม่นานนักก็กลับมาเดินได้ตามปกติเหมือนเมื่อก่อน

พอเราใช้ชีวิตไปเรื่อยๆ ก็มีบางครั้งที่คิดว่าเราเป็นคนที่น่าเศร้าที่สุดในโลก เหมือนความเศร้าและความหดหู่มาหาเราอยู่คนเดียว แต่มันยังถึงขั้นคิดไปว่า เรากวาดเอาความเศร้า ความหดหู่ และความเจ็บปวดมารวมกันด้วย แต่ยังคงคิดแบบนั้น สถานการณ์ที่ไม่ดีอยู่แล้วก็จะยิ่งดำเนินไปในทางที่ย่ำแย่กว่าเดิม

กล่าวคือ ความเชื่อของพวกเราที่มีประสิทธิภาพดียิ่งกว่าที่คิด  
ความคิดแง่ลบจึงนำเรื่องแง่ลบมาให้

สิ่งที่เราคิดจะกลายมาเป็นการกระทำ เมื่อความคิดและ  
การกระทำรวมกันแล้วก็จะสร้างสถานการณ์ที่เราประสบขึ้นมา  
เท่ากับว่าสถานการณ์ที่เรากำลังเผชิญอยู่เป็นผลลัพธ์จากความ  
เชื่อของเราที่สร้างขึ้น สุดท้ายแล้วสิ่งที่เราทำได้คือการคิดแง่บวก  
แน่นอนว่าทำให้คิดแง่บวกแล้วก็เชื่อว่าเกิดแต่เรื่องแง่บวกตามมา  
แต่ถึงอย่างนั้น การคิดแง่บวกให้ติดเป็นนิสัยจะช่วยสร้างพลัง  
ที่ทำให้เราพาตัวเองออกมาได้เร็วขึ้นเมื่อเจอกับเรื่องแง่ลบ

ทุกเช้าผมจะอ่านหนังสือ นิ่งสมาธิ ออกกำลังกายแล้ว  
ค่อยออกไปทำงาน ระหว่างทางก็ฟังหนังสือเสียงหรือฟังเพลง  
เพื่อเริ่มต้นวันใหม่ด้วยอารมณ์สดใส ถ้าคิดว่าทำทั้งหมดนี้ทุกวัน  
อาจจะเป็นเรื่องยุ่งยากพอตัว แต่ผมก็พยายามจะไม่ซีเรียสในการ  
ปรับตัวให้ตรงกับคลื่นความถี่ของการมองโลกในแง่ดี เพราะผม  
เชื่อว่าสุดท้ายแล้ว ความคิดดี ๆ ก็จิวตรดี ๆ ในตอนนี้จะมอบพลัง  
ให้ผมเอาชนะเคราะห์ร้ายที่จะมาเยือนในสักวันหนึ่ง ผมรับประกัน  
ได้เลยว่า หากปรับตัวให้เข้ากับคลื่นความถี่ของความคิดที่ดีแล้ว  
จะมีเรื่องดี ๆ ตามมา

หากคุณไม่เชื่อ ลองพยายามดูอย่างน้อยสักหนึ่งสัปดาห์  
ก็ยังดี แล้วไม่นานคุณก็จะตระหนักได้ว่า มีแต่เรื่องที่ทำให้ประทับใจ  
จนคิดว่าโลกนี้งดงามถึงเพียงนี้เสียหรือ

## การปรับสมดุล

หลังจากบาดเจ็บที่ขาและทำกายภาพบำบัดอย่างสม่ำเสมอ จนเดินได้ประมาณหนึ่งโดยไม่ต้องฝืนตัวเองแล้ว ผมก็ออกจากโรงพยาบาลได้ หมอย้ำกับผมว่า “ถ้าเจ็บตัวแล้วหนึ่งครั้งจะต้องทำกายภาพบำบัดไปตลอดชีวิต” ผมจึงไปยิมไม่กี่ๆ เพื่อทำกายภาพบำบัดและออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ หลังจากออกจากโรงพยาบาลแล้ว ผมเริ่มฝึกร่างกายเพื่อให้กล้ามเนื้อที่เข้าข้างขวาแข็งแรงก่อน แต่กล้ามเนื้อที่หดสั้นลงขาดความยืดหยุ่น และคงเพราะเคยมีประสบการณ์ที่บาดเจ็บเลยเคลื่อนไหวไม่ได้อย่างใจคิด อย่างกับว่าพยายามจะไม่ออกแรงไปตามสัญชาตญาณ

บาร์เบลหรือดัมเบลที่ยกตอนออกกำลังกายทุกครั้งมักจะเอียงไปทางซ้าย หลังจากออกกำลังกายที่ออกแรงขาทั้งสองข้างเท่ากันเสร็จแล้วจะมีแค่ขาซ้ายที่ล้า บางครั้งก็รู้สึกว่ามีหักใหม่จนไม่ไหวด้วย หลังจากเทรนเนอร์บอกว่า “ไม่สมดุล” เขาก็บอกว่า



ผมควรจะออกกำลังกายที่สร้างกำลังให้กล้ามเนื้อขาขวาและทำให้ร่างกายสมดุลกันทั้งตัวเป็นประจำ เขายังเสริมอีกด้วยว่า คนทุกคนที่เคยมีประสบการณ์บาดเจ็บจะมีร่างกายที่ไม่สมดุลเพราะอิทธิพลของท่าทางหรือสิ่งแวดล้อม จึงต้องทำให้ร่างกายสมดุลกันด้วยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ หลังจากได้ยินเขาพูดเช่นนั้น ผมก็คิดถึงเรื่อง 'ความเอนเอียง' ขึ้นมา

เราทุกคนต่างก็ใช้ชีวิตด้วยความคิดที่ 'เอนเอียง' ในบรรดาความเอนเอียงที่เราประสบกันบ่อยมากที่สุดก็คงจะเป็น 'ความเอนเอียงที่มีหลักการรองรับแน่ชัด' นั่นคือการยอมรับในสิ่งที่ตัวเองอยากเห็น อยากได้ยิน แล้วก็เลือกรับข้อมูลบางส่วนและเชื่อว่าความคิดของตัวเองไม่ผิด กล่าวคือเป็นการคิดและตีความตามที่ตัวเองสบายใจ แล้วเปิดรับเฉพาะข้อมูลที่ตัวเองคิดว่าถูกนั่นเอง

พวกเราคุ้นเคยอยู่กับความเอนเอียง ดังนั้นจึงรับเฉพาะข้อมูลเรื่องที่เราเคยคิดเป็นหลัก เราพูดออกมา แสดงการกระทำ แล้วใช้ชีวิตด้วยความคุ้นชินกับสิ่งเหล่านั้น เหมือนที่ผมออกแรงขาซ้ายมากกว่าเนื่องจากคิดว่าขาขวาออกแรงไม่ได้เพราะบาดเจ็บ เมื่อทำเช่นนั้นต่อไปแล้วใช้แต่ขาซ้ายจะเกิดอะไรขึ้นล่ะ แน่นอนว่าตอนแรกคงไม่เป็นไร แต่หากใช้แค่ขาซ้ายต่อไปเรื่อยๆ ความสมดุลของร่างกายก็จะค่อยๆ เอียงไปอยู่ทางซ้าย สะโพกก็คดไปอยู่ทางซ้าย กล้ามเนื้อที่หลังก็จะเอียงไปทางซ้ายที่ละนิด และ

จะใช้กล้ามเนื้อทางซ้ายของร่างกายส่วนบนมากขึ้นด้วย จุดเริ่มต้นมาจากการออกแรงที่ขาซ้ายเท่านั้นแท้ ๆ แต่ไม่ทันไรทั้งตัวก็บิดตามไปหมด ความสมดุลทั้งหมดไปกองอยู่ทางซ้าย ถ้าร่างกายทั้งหมดเอียงไปทางซ้ายแล้ว การหาสมดุลของร่างกายจะยิ่งยากกว่าตอนลงแรงขาข้างหนึ่งที่ยึดเบี่ยวแน่นนอน

ดังนั้นเราต้องพยายามปรับสมดุลอยู่เสมอ ไม่ว่าจะป็นด้านร่างกายหรือชีวิตก็ตาม แต่ไม่ว่าเรื่องไหนการปรับสมดุลก็ไม่ง่ายเลย เพราะเจ้าความเอนเอียงที่คุ้นเคยมักจะชวนเราเคยอยู่เรื่อย พวกเราถูกออกแบบมาให้เลือกสิ่งทีสบายและคุ้นเคย อยากรจะรับผิดชอบน้อยลงหน่อย อยากรเจ็บปวดน้อยลงหน่อย แล้วก็อยากรจะต่อต้านน้อยลงหน่อย

หนังสือ *Escape from Freedom* ที่เขียนโดยนักปรัชญาเอริก ฟรอมม์ คำว่าหลีกเลี่ยงหนีจากความเอนเอียงอาจฟังดูขัดแย้งกัน แต่ในศตวรรษที่ 14 - 16 ผู้คนจำนวนมากต้องเสียสละเพื่อให้ได้ 'อิสรภาพ' แม้จะเป็นอิสระที่ผู้คนมากมายต้องใช้เวลานานมากกว่าจะได้มาครอง ในทางกลับกัน มีคนอีกไม่น้อยที่ลำบากหลังจากได้รับอิสรภาพมาแล้ว นั่นเพราะหลังได้รับอิสรภาพก็มี 'ความรับผิดชอบ' ตามมา ดังนั้นจึงหวังว่าใครสักคนจะมาช่วยแบ่งเบาความรับผิดชอบจากอิสรภาพ คนกลุ่มนี้หลีกเลี่ยงหนีจากอิสรภาพที่ได้มาอย่างยากเย็น แล้วค่อย ๆ เบนเข้าไปอยู่ในลัทธิฟาสซิสต์ ลัทธินาซี

พวกเรา รู้กันดีอยู่แล้วถึงความจริงที่ว่า หากต้องการมีภาพลักษณ์ที่ดี ผลลัพธ์ที่ดี ก็ต้องมีความพยายามควบคู่ไปด้วย ดังนั้นเราอาจจะกลัวก็ได้เพราะความจริงที่ว่า ผลลัพธ์อาจไม่ออกมาเท่ากับที่พยายาม เราสร้างเหตุผลที่ทำให้ตัวเองทำไม่ได้ที่ละนิด ลดความรับผิดชอบลง ไม่รับความเจ็บปวด และหลีกเลี่ยงการต่อต้าน ไม่เพียงสิ่งที่เรียกว่าสมดุลของชีวิตได้พังทลายไปนานแล้ว แต่ยังเชื่อกับว่าชีวิตตอนนี้ไม่มีอะไรเป็นปัญหาใหญ่ เพราะรู้สึกคุ้นเคยและสบายแล้วกับสิ่งที่เป็นอย่างตอนนี้อยู่ แต่หลังจากเห็นว่า คนที่เริ่มต้นเหมือนกับเราได้ดิบได้ดีก็จะรู้สึกผิดหวังอย่างใหญ่หลวง ล้มหวัง และหมดเรี่ยวแรง เพราะความเป็นจริงของตัวเองที่ได้เผชิญ สุดท้ายแล้วก็จะเกิดความย้อนแย้งว่า ตัวเราเป็นคนหลีกเลี่ยงความรับผิดชอบ ความเจ็บปวด และการต่อต้านเองแท้ ๆ แต่เรากลับเกลียดการกระทำเช่นนั้นของตัวเอง

การปรับสมดุลจึงเป็นเรื่องยากและลำบากอย่างไม่มีทางเลือก เพราะต้องทำสิ่งต่อไปนี้ซ้ำ ๆ... ทั้งเรื่องการเพิ่มน้ำหนักที่ละนิด ตรวจสอบว่าทุกวินาทีที่ท่าทางของเราแสดงออกไปไม่ถูกต้องตรงไหนไหม ตรวจสอบว่าการหายใจเป็นไปตามปกติหรือเปล่า ตรวจสอบว่ามีส่วนไหนของร่างกายที่ใช้กำลังมากกว่าส่วนอื่น ๆ นอกจากนี้ไม่ว่าจะใช้ความพยายามแค่ไหน ก็ไม่มีอะไรเปลี่ยนแปลงไปเลยในทันที เราทำได้เพียงปรับสมดุลอย่างต่อเนื่อง แล้วรักษาให้คงที่เท่านั้น

อาจเป็นเรื่องน่าผิดหวังว่าสิ่งที่ได้รับหลังจากพยายามอดทน ต่อช่วงเวลาที่ยากลำบากมีเพียงการปรับสมดุลและรักษาสมดุล ให้คงที่ แต่คนที่ปรับสมดุลและรักษาสุขภาพนั้นให้คงอยู่ได้อย่าง สม่าเสมอจะเป็นคนที่ 'ทรงตัว' ได้ เหมือนที่กล่าวไว้ในตอนต้น ของหนังสือ

หากเราพยายามเพื่อให้ทรงตัวในชีวิตได้ อาจจะมีผู้รู้สึกว่า ช่วงเวลานั้นเหนื่อยยากและมีแค่การรักษาความสมดุลให้คงที่ แต่ เราก็คงพบว่า เราเดินไปข้างหน้าได้หลายก้าวมากกว่าตอนแรกแล้ว เพราะเราตั้งค่าพื้นฐานของชีวิตว่าไม่ใช่ความสบายและความ คุ่นชิน แต่เป็นความเจ็บปวด การต่อต้าน และความรับผิดชอบ หากรู้สึกว่ายากทำอะไรบางอย่างให้สำเร็จและกำลังทำอยู่ก็คงจะ มีช่วงเวลาที่เจ็บปวดอย่างไม่ต้องสงสัย คงจะมีอะไรบางอย่างโผล่ มาขวางทางและก่อกวนเรา สิ่งนั้นอาจจะเป็นคน สถานการณ์ หรืออาจจะเป็นตัวเราเองก็ได้

ปัจจัยที่ขัดขวางเราได้จะเข้ามาหาเราด้วยรูปแบบที่ หลากหลาย ไม่ว่าจะเป็นความกังวล ความริษยา ความอิจฉา ความเจ็บปวด ความกลัว ความเหนื่อยล้า ความยากลำบาก แต่ผมก็หวังว่าคุณจะรับรู้ถึงลักษณะของปัจจัยที่ขัดขวางเรา ยิ่งถูก ขัดขวางก็ยิ่งต้องหาจุดสมดุลของตัวเอง ตอนที่ปัจจัยทั้งหมดนั้น ลงล็อกพอดีก็ลองคิดว่า 'เรากำลังเดินบนเส้นทางที่ถูกต้องสินะ' หรือ 'ชีวิตของเรา กำลังค่อย ๆ หาจุดสมดุลได้สินะ' ดูใหม่

ผมชอบคำว่า 'ประสิทธิภาพ' มากเหลือเกิน ปกติผมเป็นพวกที่คิดว่าผลลัพธ์ต้องมีประสิทธิภาพพอ ๆ กับสิ่งที่ลงทุนไป แต่เมื่อพูดถึง 'การมองหาความสมดุลของชีวิต' และ 'การยอมรับความเจ็บปวดและการต่อต้าน' ผมก็ไม่ได้คิดถึงคำว่าประสิทธิภาพเลย

สาเหตุเพราะนอกจากจะวัดเรื่องสิ่งที่ลงทุนไปและผลลัพธ์ไม่ได้แล้ว ก็ไม่ใช่สิ่งที่จะได้มาในช่วงเวลาสั้น ๆ ด้วย เพราะการปรับความสมดุลของร่างกายและความสมดุลของชีวิตคือเรื่องที่ต้องพยายามซึ่งใช้เวลาทั้งชีวิต ที่ผมออกกำลังกายทุกวันก็เพราะเหตุผลเดียวกัน เพราะผมรู้ว่าหากเวลาไหนไม่พยายามเข้าข้างขวาที่เคยบาดเจ็บจะต้องทำให้ความสมดุลพังทลายเข้าสักวันแน่ ดังนั้นต่อให้ทุกวันจะเหนื่อยล้าและยากลำบาก ผมก็คิดว่าจะออกกำลังกายต่อไป เพราะหากไม่ยอมเจ็บปวดในตอนนี้นี้หรือหลบหลีกเลี่ยงความเจ็บปวดในวันนี้ ในอนาคตจะต้องชดใช้เรื่องนี้หนักกว่าเดิม

การปรับสมดุลและการสัมผัสถึงความสบายในตอนนี้อยู่ด้วยกันทั้งคู่ แม้ว่าการเลือกจะเป็นหน้าที่ของเรา แต่ผมหวังว่าคุณจะคิดว่า ความเสียใจในอนาคตก็เป็นของเราเช่นกัน