



สารบัญ

คำนำสำนักพิมพ์

(8)

คำนำผู้เขียน

(10)

01	เนิ่นเขาแห่งการลงมือทำ	001
02	เดินขึ้นเขาที่ละลูก	009
03	แรงบันดาลใจทำให้เราไปไกลแค่ไหน	015
04	เวลาที่หายไป	023
05	คนที่โชคดี	031
06	สิ่งที่เหมือนกันจะแตกต่างกันที่ความพยายาม	039
07	ถ้าอยากเข้าใจ ให้ลองไปอยู่ตรงนั้น	047
08	ทักษะของคนสำเร็จ	055
09	ความสุข...ไม่ต้องรอ	063
10	ฉีกกรอบของปัญหา	069

11	ช่วงเวลาที่ดีที่สุด	077
12	ตัวเราในวันพรุ่งนี้	085
13	เบื้องหลังความเหน็ดเหนื่อย	091
14	สิ่งที่เห็น สิ่งที่เป็น	097
15	พระอาทิตย์กับการมีชีวิตอยู่	103
16	ระหว่างออกเดินทาง	107
17	ออกจากกระถางใบเดิม	115
18	ก่อนที่จะยอมแพ้	121
19	คำขอโทษที่ไม่ได้พูดออกมาคือความเจ็บปวด	127
20	จนกระทั่งกลายเป็นความทรงจำ	133
21	ไฉน สิ่งที่เราหวั่นใจมากที่สุด	139
22	ปลายทางของความรัก	145
23	สิ่งที่ทำให้เราก้าวไปข้างหน้า	151
24	คุณค่าอยู่ภายใน	159
25	กับคนที่อยู่ที่บ้าน	165
26	รักตัวเอง (เดอะ) นะ	173
27	เรารอคอยบางสิ่งได้นานแค่ไหน	179
28	อย่าให้ของสำคัญกว่าคน	185
29	สิ่งที่เราหลงลืมไป	191
30	อย่ากริ่งก็ร้องออกมา	199
31	สองชีวิตในตัวเรา	205
32	ความตายไม่ได้น่ากลัวไปกว่า...	213

ขอขอบคุณ	218
เกี่ยวกับผู้เขียน	219

คำนำ

สำนักพิมพ์

“วันนี้เป็นวันที่แย่จัง”

เคยรู้สึกกับตัวเองแบบนี้บ้างไหม

ชีวิตคนเราต้องพบเจอเรื่องราวมากมาย บางวันเป็นวันที่ดี บางวันก็เป็นวันที่แย่ เมื่อเราเติบโตความสุขก็ยิ่งหายากขึ้น เพราะหลายอย่างในชีวิตเปลี่ยนแปลงไม่เหมือนเดิม บางวันเราอาจรู้สึกท้อแท้ หหมดกำลังใจ ความฝันที่เคยคิดจะทำ สุดท้ายก็ไม่ได้ทำ จนในที่สุดชีวิตของเราก็มีแต่วันที่แย่ มากกว่าวันที่ดี

แต่ถ้าเราลองมองย้อนกลับมาสำรวจความคิดตัวเอง เราอาจพบว่า เป็นความคิดของเราเองต่างหากที่ทำให้เรารู้สึกแย่ เพราะชีวิตคือการเติบโตและเรียนรู้ ความผิดหวังและอุปสรรค คือสิ่งที่เราต้องพบเจอ ซึ่งสิ่งเหล่านี้ทำให้เราเติบโตขึ้น และแข็งแกร่งกว่าเดิม

หนังสือเล่มนี้ไม่ใช่คู่มือชีวิตที่จะพาคนอ่านไปสู่ความสำเร็จ แต่จะพาคนอ่านย้อนกลับมาทบทวนความคิด มุมมอง ความทรงจำต่าง ๆ ทั้งดีและร้ายที่ผ่านเข้ามาในแต่ละวันของชีวิต ผ่านการเขียนของ “อะนะ” เจ้าของเพจ 365 daily life ผู้ที่เชื่อเสมอว่า **ไม่มีวันไหนที่แย่เกินไป**

springbooks

มิถุนายน 2562

คำนำ

ผู้เขียน

เรื่องราวมากมายผ่านเข้ามาและผ่านไป หลงเหลือไว้เพียงไม่กี่เรื่องให้ผมได้ขบคิด ความสุข ความทุกข์ ความเจ็บปวด หรืออะไรก็ตาม ผมมักย้อนกลับไปทบทวนเรื่องราวเหล่านั้น

การเติบโตขึ้นในทุกวันทำให้เรามองโลกได้กว้างขึ้นและลึกซึ้งกว่าเดิม การทบทวนเรื่องเก่าๆ ในวันที่เราโตขึ้นทำให้เราคิดถึงสิ่งที่ชีวิตตั้งใจจะบอกเราเสมอมา ความสุขไม่ใช่สิ่งที่หายากเสมอไป ความทุกข์คือสิ่งที่สอนให้เราเข้มแข็ง และการเรียนรู้จากความเจ็บปวดทำให้เราเติบโต ไม่ว่าเราจะพบเจอ

กับอะไร ทุกอย่างคือประสบการณ์ที่หล่อหลอมให้เราเป็นเรา
จนถึงทุกวันนี้ อย่าลืมที่จะโอบรับมันไว้ด้วยรอยยิ้ม

การออกเดินทางครั้งใหม่ที่น่าตื่นเต้นเสมอเหมือนกับครั้งนี้
เรื่องราวของผู้คนรอบกายเป็นเหมือนเครื่องชี้ทางให้ชีวิตดำเนิน
ไปได้โดยไม่ต้องลองผิดลองถูกเอง นี่คือสิ่งที่ผมตกตะกอนจาก
การทบทวนเรื่องราวที่ผ่านมา แม้จะเป็นเพียงช่วงเวลาสั้นๆ
ก็ตาม

น่าเสียดายที่ในชีวิตนี้เราอาจจะได้พบเจอใครสักคนแค่
ครั้งเดียว แต่น่าเสียดายยิ่งกว่า หากเราไม่ได้เรียนรู้อะไรจาก
การพบเจอครั้งนั้นเลย

อะนะ



01

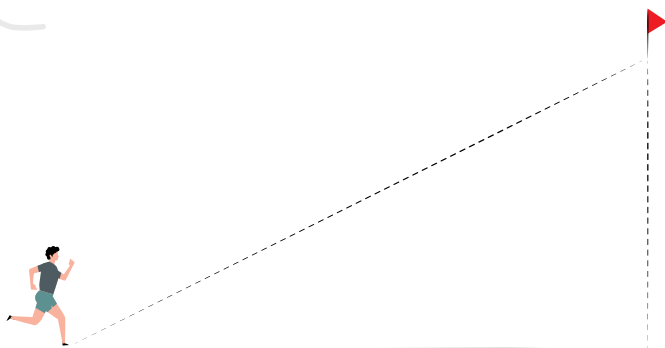
เนินเขา แห่งการลงมือทำ

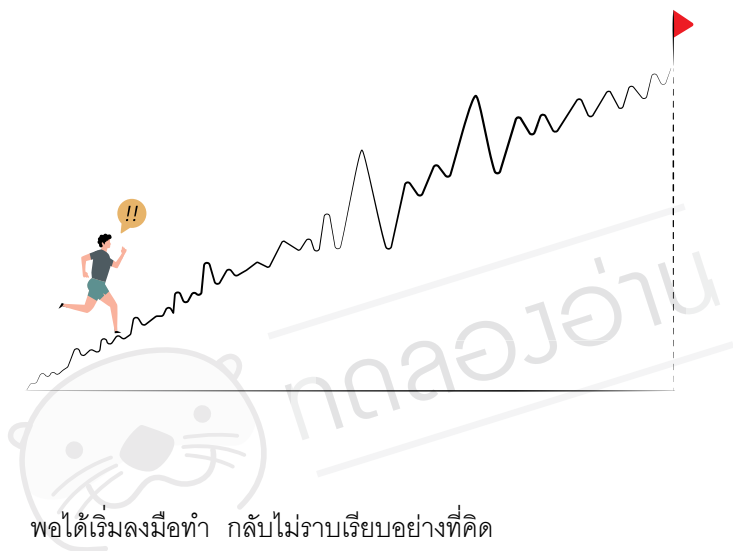


นอกจากเรื่องงานแล้ว แต่ละคนมักมีสิ่งที่ยากทำ
ไม่ว่าจะเป็นงานอดิเรก
โปรเจกต์ระยะยาวที่วางแผนไว้
หรือเรื่องที่คิดไว้นานแล้วแต่ไม่ได้ลงมือทำสักที

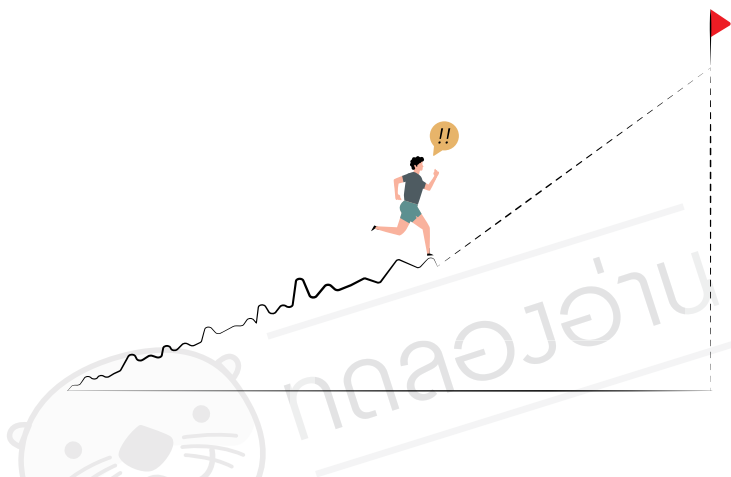
ว่ากันว่กว่า 90 เปอร์เซ็นต์ของเรื่องที่เราอยากทำจริง ๆ
มักจะถูกวางทิ้งไว้ตรงไหนสักแห่ง
พอเวลาผ่านไปนานเข้าเรื่องที่ตั้งใจไว้ก็ยังไม่ไปไหน
บางเรื่องก็เป็นเรื่องที่เราเริ่มทำไปแล้วแต่กลับมีเรื่องอื่นเข้ามาแทรก
ก็ทำให้ขาดตอน และไม่มีเวลาทำมันต่อ
บางเรื่องก็แค่คิดว่าอยากจะทำ แต่สุดท้ายก็ผลอลืมมันไป

ถ้าเปรียบเทียบบางสิ่งบางอย่างให้สำเร็จ
เหมือนกับการขึ้นเขาลูกหนึ่ง
ปริมาณของสิ่งที่เราลงมือทำก็เหมือนกับ
จำนวนของเนินเขาที่พาเราไปยังจุดหมาย
โดยจุดหมายของเราคือการขึ้นไปปักธง
บนจุดที่อยู่สูงที่สุดของเนินเขา
นี่คือสิ่งที่เราคิดไว้

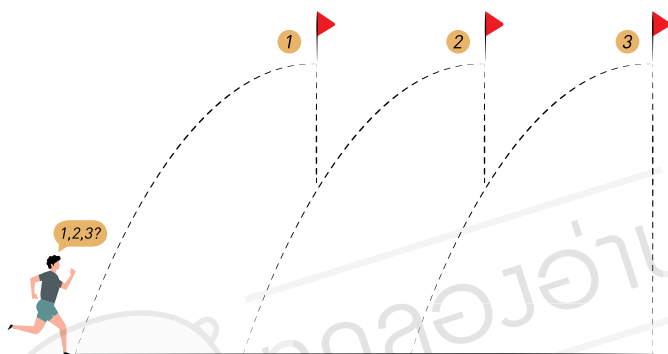




พอได้เริ่มลงมือทำ กลับไม่ราบเรียบอย่างที่คิด
หลายคนอาจเริ่มท้อ และหยุดเดิน
เพราะคิดว่ามันยากเกินไปที่จะไปยังจุดหมาย



สำหรับบางคนการขึ้นเนินเขาที่สูงชันเป็นเรื่องยาก
เขาจึงสร้างเนินเขาในแบบของตัวเอง
ที่ไม่ชันมาก เดินไม่ยากขึ้นมา
จนถึงเวลาที่กำหนดก็ทำให้รู้ว่าสิ่งที่ได้มันต่างจากที่คิดไว้ลิบลิบ



ส่วนบางคนมีเขาที่อยากขึ้นหลายลูก
ใช้เวลาส่วนใหญ่ไปกับการเลือก
จนไม่ได้เริ่มลงเดินขึ้นไป แม้แต่นิดเดียว

ปัญหาอาจไม่ได้อยู่ที่ความสูงชันของเนินเขา
หรือความเป็นจริงที่แตกต่างจากสิ่งที่เราคิด
แต่อาจเป็นตัวเราเองที่ไม่ได้มีแผนการและความอดทนมากพอ
คงไม่ใช่เรื่องเสียหายถ้าเรามาลองพยายามดูอีกสักครั้ง



คงเป็นเรื่อง
น่าเสียดาย
เมื่อเรื่องที่เราคิดว่า
อยากจะทำ
กลับเลือนหาย
ไปตามกาลเวลา



เดินหน้า
อย่างต่อเนือง
อย่าหยุดพักนาน

เดินขึ้นเขาที่จะลูก





การลงมือทำเรื่องเล็กๆ ให้เสร็จเพียงเรื่องเดียว
ย่อมดีกว่าเรื่องใหญ่ๆ หลายเรื่องที่ยังไม่ถึงไหน
อย่างน้อยเรื่องเล็กๆ เรื่องเดียวที่ทำสำเร็จ
ก็เป็นกำลังใจให้เราทำเรื่องที่ใหญ่กว่าเดิมต่อไป
เราคิดถึงเรื่องที่ยากจะทำก็เรื่องก็ได้
แต่ตอนนี้เราจะลงมือทำเพียงเรื่องเดียว
โฟกัสกับภูเขาที่อยู่ตรงหน้าเพียงลูกเดียว

เดินหน้าอย่างต่อเนื่อง อย่าหยุดพักนาน

การเดินทางวันละก้าวทุก ๆ วัน

อาจถึงจุดหมายเร็วกว่าการเดินทางวันละสิบก้าว

แล้วพักไปอีกสิบวัน

ความต่อเนื่องนอกจากจะทำให้ได้งานที่สม่ำเสมอแล้ว

ยังฝึกให้เราชินสั้ยเป็นคนลงมือทำอะไรอย่างจริงจัง

และเกิดความชำนาญเมื่ออยู่กับบางสิ่งนานพอ

พักกันไปเยอะ ๆ และพักขนมไปด้วย

แบ่งจุดหมายเป็นจุดย่อย ๆ ดีกว่าจุดหมายเดียวที่ปลายทาง

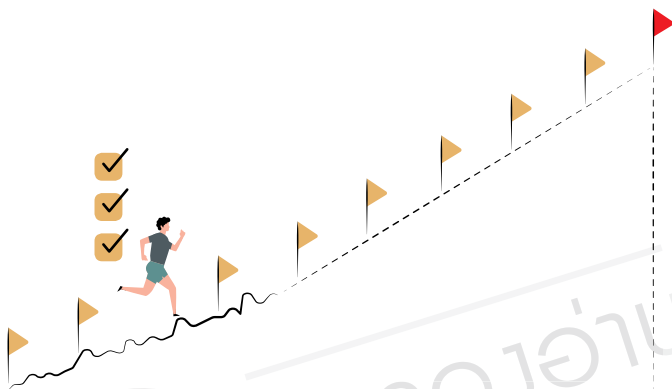
การปักธงที่ละจุดเหมือนเป็นการสะสมความสำเร็จ

เมื่อสำเร็จในเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ระหว่างทาง

รวม ๆ กันแล้วก็สร้างกำลังใจได้มากพอ

ให้เรามีแรงที่จะเดินเข้าสู่จุดหมายใหญ่

และให้รางวัลแก่ตัวเองทุกครั้งเมื่อได้ปักธงเพิ่มขึ้น



การตั้งเป้าหมายไว้สูงไม่ใช่เรื่องผิด

ไม่เช่นนั้นคงไม่มีคนปีกรงบนยอดเขาเอเวอเรสต์

แต่ไม่ใช่ทุกคนที่จะไปถึงจุดหมายได้

หากขาดความตั้งใจ การโฟกัส และความพยายาม

คงเป็นเรื่องน่าเสียดายเมื่อเรื่องที่เราคิดว่าอยากจะทำ

กลับเลือนหายไปตามกาลเวลา

แม้กลับมานึกได้อีกครั้ง

ก็อาจไม่ใช่เวลาที่เหมาะสมที่จะทำมันแล้ว



เราไม่ได้กลัว
ปัญหาหรอก
เราแค่กลัว
เรื่องที่เรา
ไม่ได้เตรียม
รับมือเอาไว้



ไม่จำเป็น
ต้องเก่งทุกเรื่อง
แค่มีบางเรื่อง
ที่เราทำได้ดีก็พอ



แรงบันดาลใจ
ทำให้เราไปไกลแค่ไหน





ถ้อยคำเพียงไม่กี่ประโยคที่ผ่านตาเรา
กลับทำให้รู้สึกมีแรงฮึดที่อยากจะทำบางอย่างให้สำเร็จ
นั่นอาจเป็นที่มาอย่างหนึ่งของการเกิด “แรงบันดาลใจ”

แรงบันดาลใจอาจเกิดขึ้นระหว่างที่เราได้พบกับบางสิ่ง
ไม่ว่าจะเป็นเรื่องราวของใครบางคน
หรือเหตุการณ์น่าประทับใจบางอย่าง
ที่เราได้เจอกับตา หรือได้พบด้วยตัวเอง
จนทำให้มีแรงผลักดันเกิดขึ้นอย่างมหาศาล

เรามองเห็นนกที่บินอยู่บนท้องฟ้าเป็นเรื่องธรรมดา
แต่สำหรับบางคนการบินได้เหมือนนกเป็นสิ่งที่ทำทนาย
และพยายามทุ่มเทสร้างสิ่งที่สามารถพาให้มนุษย์บินขึ้นไปได้
แต่สำหรับออร์วิลล์และวิลเบอร์ ไรต์
ซึ่งมีความฝันอยากให้มนุษย์บินได้อย่างนก
เขาจะทุ่มเทสร้างยานพาหนะที่พามนุษย์บินขึ้นไปได้
จนพัฒนากลายเป็นเครื่องบินในปัจจุบัน
ความฝันที่ไม่มีใครคิดว่าจะเป็นไปได้ กลายเป็นจริงได้
จากแรงบันดาลใจบนท้องฟ้า

เหนือขึ้นไปบนท้องฟ้าที่เราเห็น
ยามค่ำคืนมีกลุ่มดาวมากมาย และสิ่งที่สังเกตได้เด่นชัดที่สุด
คือดวงจันทร์ บริวารของโลกใบนี้
ถึงแม้มนุษย์จะสามารถใช้เครื่องบินเพื่อเดินทางข้ามทวีป
แต่มีสักกี่คนที่คิดจะเดินทางออกไปไกลสุดสายตา
ความมุ่งมั่นจากแรงบันดาลใจที่จะออกไปให้ไกลกว่าเดิม
ทำให้มนุษย์สามารถขึ้นไปสัมผัสดวงจันทร์ได้สำเร็จ

แรงบันดาลใจจากความสำเร็จในอดีตส่งผลอย่างยิ่งต่ออนาคต

เมื่อนานาถาถการณั้ว่ายาน InSight ลงจอดบนดาวอังคาร

เรารู้จักดาวอังคารในฐานะที่มันเป็นคู่หูของโลก

เพื่อร่วมระบบสุริยะ

ด้วยระยะห่างจากโลกที่ไกลกว่าดวงจันทร์อย่างน้อยสามเท่า

แต่ตอนนี้เราสามารถถ่ายภาพถ่าย 360 องศาของพื้นผิวดาวอังคาร

ผ่านจอโทรศัพท์ของเรา

ถ้าไม่มีก้าวแรกที่มนุษย์สามารถเดินทางบนท้องฟ้าได้

เราคงจินตนาการไม่ออกว่า

จะสามารถไปยังดาวอังคารได้อย่างไร

แรงบันดาลใจที่ยิ่งใหญ่เริ่มต้นจากจุดเล็กๆ เสมอ

มันอาจเป็นเรื่องใกล้ตัวที่เกิดขึ้นภายในไม่กี่วินาที

แต่กลับเปลี่ยนชีวิตเราไปตลอดกาล

ในการแข่งขันฮอกกี้แห่งหนึ่ง หลังจากการแข่งขันจบลง
นักกีฬาทั้งหมดกำลังเดินออกจากสนาม
สองข้างทางเต็มไปด้วยกองเชียร์ที่ออกมาต้อนรับ
และมีกองเชียร์ตัวน้อยมาร่วมให้กำลังใจด้วย
เด็กคนหนึ่งออกมาเป็นรอกแถวหน้าสุดเพื่อจะได้แตะมือกับนักกีฬา
คงดีไม่น้อยถ้ามีนักกีฬาสักคนเดินมาแตะมือแพนด้วยงอย่างเขา

แทนที่จะแค่แตะมือแล้วเดินผ่านไป
นักกีฬาคนหนึ่งกลับหยุดอยู่ตรงหน้าเขา
แล้วยื่นไม้ฮอกกี้ให้ พร้อมพูดให้กำลังใจกับเขาก่อนจะจากไป
รอยยิ้มแบบที่ไม่เคยมีมาก่อนปรากฏบนหน้าของเด็กน้อย
เขาดีใจจนเก็บอาการไว้ไม่อยู่ และโชว์ไม้ฮอกกี้นั้นให้คนอื่น ๆ ดู
มันคงเป็นภาพจำที่ประทับในใจของเขาไปจนโต

ใครจะไปรู้ว่าอีก 10 ปีข้างหน้าอาจจะมีนักฮอกกี้ที่เก่งที่สุด
จากวินาทีนั้นก็ได้

เพราะโลกนี้ไม่มีขอบเขต เราจึงไม่สามารถรู้ได้ว่า
แรงบันดาลใจจะทำให้เราไปได้ไกลแค่ไหน
อาจเป็นความสำเร็จเล็กๆ ที่ทำให้เราภูมิใจ
หรือเป็นความสำเร็จยิ่งใหญ่ที่เปลี่ยนแปลงโลกใบนี้

ดังนั้นอย่าละเลยบางสิ่งที่ผ่านมา
มันอาจจะให้บางสิ่งบางอย่างกับเราได้
จงทำในสิ่งที่เราเชื่อมั่นให้เต็มความสามารถ
เพราะสิ่งที่เรากำลังทำอาจจะสร้างแรงบันดาลใจ
ให้ใครบางคนอยู่ในตอนนี้ก็ได้



ลองแบ่งเวลา
หนึ่งนาที
ในวันนี้
เพื่อเริ่มต้นทำ
สิ่งที่ตั้งใจจริงๆ
สักครั้ง