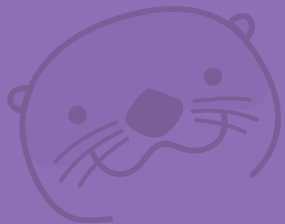


springbooks

ตกลงฉันร้องไห้ เพราะเศร้า หรือเพราะหิวกันแน่

실컷 울고 나니
배고파졌어요



ซอนแดจิน

เขียน

ฮออันนา

วาดภาพประกอบ

สุวจนา สงวนสิน

แปล

การอ่านคือรากฐานที่สำคัญ



หนังสือคุณภาพ
โดยอมรินทร์กรุ๊ป

ตกลงฉันร้องไห้เพราะเศร้าหรือเพราะหิวกันแน่

싫켓 울고 나니 배고파졌어요

springbooks

ในเครือบริษัทอมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน)

378 ถนนชัยพฤกษ์ (บรมราชชนนี) เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170

โทรศัพท์ 0-2422-9999 ต่อ 4964, 4969 E-mail: info@amarin.co.th

www.amarinbooks.com    @amarinbooks    Springbooks

싫켓 울고 나니 배고파졌어요

I GOT HUNGRY AFTER CRYING A LOT

Copyright © Jeon Daejin & illustrated by Heo Anna, 2021

All Rights Reserved.

The Korean edition was originally published by NEXUS Co., Ltd., Korea

This Thai language edition was published

by Amarin Printing and Publishing Public Company Limited in 2023

by arrangement with NEXUS Co., Ltd. through KL Management, Seoul Korea

สงวนลิขสิทธิ์หนังสือเล่มนี้ตามพระราชบัญญัติ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2558

ห้ามคัดลอกเนื้อหา ภาพประกอบ รวมทั้งดัดแปลงเป็นแถบบันทึกเสียง ดัดแปลงวีดิทัศน์

หรือเผยแพร่ด้วยรูปแบบและวิธีการอื่นใดก่อนได้รับอนุญาต

พิมพ์ครั้งแรก มกราคม 2566

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของข้อมูลอมรินทร์

ซอนแดจิน

ตกลงฉันร้องไห้เพราะเศร้าหรือเพราะหิวกันแน่ / ซอนแดจิน, เขียน, ฮออันนา, วาดภาพประกอบ; สุวีจนา, สงวนลิขสิทธิ์

จาก ๒๒๕ ๒๒๕ ๒๒๕ ๒๒๕ - กรุงเทพฯ: สปริงบุ๊กส์ อมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง, 2566.

(12), 280 หน้า: ภาพประกอบ.

1. ความเรียง. I. สุวีจนา, สงวนลิขสิทธิ์. II. ฮออันนา, ผู้วาดภาพประกอบ. III. ชื่อเรื่อง.

895.7 ๙6๓2

ISBN ๙79-616-18-5460-7

DDC 895.7

เจ้าของ ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน)

กรรมการผู้อำนวยการใหญ่ วรินทร์ อุทกะพันธุ์ บัญจรงค์โจจน์ • กรรมการผู้จัดการ อุษณีย์ วิวิธกพันธ์

ที่ปรึกษาสายงานสำนักพิมพ์ในเครือ อองอาจ จิระอร • บรรณาธิการอำนวยการ สิริกานต์ ผลงาม

บรรณาธิการบริหาร รัฐวรรณ พัฒนวิชุดอดุล • บรรณาธิการ อัญชลี ปาลกะวงค์ ณ อยุธยา

ผู้จัดการฝ่ายการผลิต อมราลักษณ์ แซยกลิน • ศิลปกรรม ศิวิพร เสนายอด • คอมพิวเตอร์ จิรพันธ์ คำจันทร์

พิสูจน์อักษร ณัฐภรณ์ รัตนเสถิตกุล • ฝ่ายการตลาด กุลพัฒน์ บัวละออ

แยกสีและพิมพ์ที่

สายธุรกิจโรงพิมพ์ บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน)

376 ถนนชัยพฤกษ์ (บรมราชชนนี) เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170 โทรศัพท์ 0-2422-9000, 0-2882-1010

จัดจำหน่ายโดย


บริษัทอมรินทร์บุ๊กเซ็นเตอร์ จำกัด

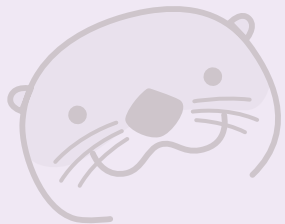
108 หมู่ที่ 2 ถนนบางกรวย-จตุรนต์ ตำบลมหาสวัสดิ์ อำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี 11130

โทรศัพท์ 0-2423-9999 www.nain.com

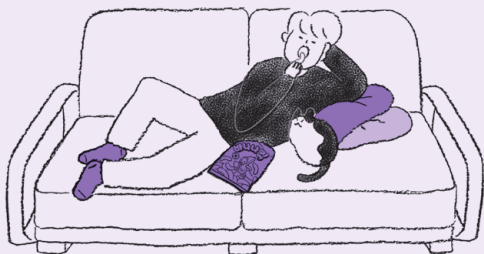
ราคา 325 บาท

สนใจสั่งซื้อหนังสือจำนวนมาก โปรดติดต่อ โทร. 08-4438-0313 และ 0-2423-9999 ต่อ 6529, 6530, 6532

หากผู้อ่านพบหนังสือเล่มใดมีหน้ากระดาษสลับ หน้าขาดหาย หน้าว่าง สีหมึกจางอย่างเห็นได้ชัด อันเนื่องมาจากการพิมพ์ที่ไม่ได้มาตรฐาน หรือการแก้ไขเล่มไม่สมบูรณ์ที่ส่งผลกระทบต่อผู้อ่าน สามารถเปลี่ยนเป็นเล่มใหม่ได้ โดยแจ้งรายละเอียดมาที่  amarinbooks หรืออีเมล amarinbooksclubfan@amarin.co.th



ကလောင်အိမ်



คำนำสำนักพิมพ์

ในเวลาที่เกิดความกังวล ความเศร้า
หรือแม้แต่เวลาที่ไม่สบาย
แน่นอนว่าความอยากอาหารก็คงลดลง

แต่ก็มีบางครั้งหลังจากที่เราร้องไห้
ได้ระบายความรู้สึกทั้งหมดออกมาอย่างเต็มที่
แล้วก็รู้สึกหิวขึ้นมา

คงคล้ายกับการที่เราใช้พลังงาน
ในการทำงานนี้ทั้งวันจนหิว
ในตอนที่เราร้องไห้
เราก็อาจปล่อยพลังใจไปจนหมดแล้วเช่นกัน
ฉะนั้น...จงอย่าลืมเติมเต็มตัวเราด้วย

หากเป็นวันที่ฝนตก
ก็จงวิ่งฝ่าไปให้เปียกปอน
รอเวลาที่จะได้ยืนมองรุ่งงามอย่างผ่าเผย

เมื่อถึงเวลาที่ต้องร้องไห้
ก็จงร้องไห้เสียให้เต็มที่และเรียนรู้จากสิ่งนั้น
เช็ดน้ำตาแล้วหาของอร่อยกินสักหน่อย
จากนั้นทุกอย่างก็จะค่อย ๆ ดีขึ้นเอง

เพราะทุกเรื่องราวที่เกิดขึ้น
หากเป็นสิ่งที่เธอเลือกหรือตัดสินใจแล้ว
ย่อมมีผลลัพธ์ที่ดีตามมาเสมอ

springbooks



คำนำผู้เขียน

ผมหวังว่าเรื่องราวที่บันทึกชีวิตของผมเอาไว้
จะเพิ่มคุณหมุมิแห่งชีวิตให้กับคนที่หมดไฟ
หมดความกระตือรือร้นในชีวิต
และต้องการการปลอบโยนกับความกล้าที่จะทำทนาย

“หนึ่งคน” ก็เท่ากับ “หนึ่งโลก”
หากทำให้คนคนหนึ่งประทับใจได้
ก็ไม่ต่างจากการเปลี่ยนแปลงโลกหนึ่งใบ
และเนื่องจากคนคนนั้น
อาจเป็นโลกทั้งใบของใครบางคน

ผมจึงขอเขียนข้อความจากใจให้กับพวกเขา

ซอนแดจิน



บทนำ 2

ความรู้สึกว่ายังมีชีวิตอยู่ 5

เธอคือผู้กล้า 6

สำหรับใครบางคน เราเองก็เป็นแบบนั้น 8

เมื่อล้มแล้วเจ็บ 10

เมื่อตกอยู่ในสถานการณ์น่าวิตกใจ 13

ต้องพักผ่อนให้เต็มที่ถึงจะดีขึ้น 16

เราไม่อาจเป็นคนดีได้ตลอด 19

สิ่งที่เธอเลือกคือคำตอบที่ถูกต้องสำหรับเธอ 22

เมื่อการตัดสินใจครั้งสำคัญของชีวิตอยู่ตรงหน้า 24

วันนี้ฉันโชคดีสุดๆ! 26

วิธีทำสิ่งที่ไม่ยากทำให้ดี 28

ความรู้สึกว่ายังมีชีวิตอยู่ 31

เก่งแค่อายุเดียวก็พอ 33

ความแค้นเค้นในความบึ้งคั่ง 35

เพื่อนแท้ 37

ทำไมมีแต่ฉัน 39

จงเชื่อในการตัดสินใจของตัวเอง 41

สิ่งที่สำคัญกว่าจุดหมาย 42

เนมส์คอรี่_นอจจี้ ๔5

เนมส์คอรี่_อินจามบอน ๔๘





จงบคนที่ดี 47

- ต้องปฏิบัติด้วยจิตใจที่ดี 48
ขอบคุณคนของเรา 49
ฉันรู้จักคนคนนั้นดี 50
เป็นคนอย่างไรเมื่อนานวันเข้า 52
บนโลกที่ใช้ชีวิตของตัวเอง
ก็ยุ่งพอแล้ว 53
ความเห็นใจและความยินดี 54
ทำไมฉันถึงฟังอยู่นะ 56
ทำให้หมดทุกอย่าง 57
จงใช้ชีวิตโดยทำสิ่งที่ชอบสักอย่าง 58
มันไม่ใช่สิ่งสำคัญ 61
หากอยากได้ความเคารพจากผู้อื่น 62
ทำไมคนเราถึงเป็นแบบนี้กันนะ 64
คบกับคนที่ชอบเราเถอะ 65
แม้จะไม่ปรบมือ 66
จงอย่าคาดหวังกับใคร 67
ผู้รับก็ให้ได้ 68
จงทำทุกอย่างที่เธออยากทำ 70
คนที่เราชอบ คนที่ชอบเรา 72
เรื่องที่ควรรู้ไว้ในความสัมพันธ์ 73
ต้นไม้ที่ให้อินแห้งเหี่ยว 75
อย่าพึ่งพาคนอื่น 76
คนสามประเภทที่เป็นตัวก่อมะเร็ง 78
อย่าทำดีกับเขาง่ายๆ 80
เมื่อด้วยคำผู้อื่น 81
มองกระจกและสวมแว่นตา 82
แม่โดนยิงไม่ที่นัดแต่ก็เจ็บ 83
เถรตรงกับไร้ความคิด 84
ไม่ใช่คนที่จะทำแบบนั้น 85
คู่มือของขวัญ ฮีโมติกอน 86
อย่าดูถูกเวลาและเงินของผู้อื่น 87
ฝากอะไรไว้เงินหรือ 88
ฉันก็ไม่ได้บอกให้ซื้อให้นะ 89
จะขอโทษหรือสำนักพิมพ์ก็ได้ 90
บันทึกชีวิต 91
เหตุผลที่รักษาความสัมพันธ์ไว้ได้ 92
เงิน 93
ข้อความตอบกลับที่ไม่มาถึง 94
สายที่ไม่ได้รับ 95
ใจต้องโอบกอดด้วยใจ 96
สามคุณสมบัติ
ของผู้ที่จะตกเดือนผู้อื่น 98
ชื่อสัตย์กับเถรตรง
บุคลิกภาพกับนิสัย 100

ทุกช่วงเวลาคือตัวเรา 103

- ทำไมถึงบอกกับตัวเองไม่ได้ 104
ทุกช่วงเวลาคือตัวเรา 106
เมื่อเธอไม่รู้ใจฉัน 108
ไม่มีอะไรง่าย 109
สมองน่ารู้ 110
เวลาผ่านไปเร็ว
แต่วันหนึ่งช่างยาวนาน 112
กระโถนทองพระโรง 113
เครื่องที่ทำตามใจตัวเองไม่ได้ 114
ไม่ต้องพูดเสียยังดีกว่า 116
ถ้าป่วยก็มีแต่เราที่เสียหาย 117
ฉันที่ชินกับความเหงา 118
ความสันโดษและความเหงา 119
ฉันคือคนสำคัญ 120
เมื่ออยากทำให้ดีแต่ทำไม่ค่อยได้ 123
คนเราเป็นแบบนี้ได้อย่างไร 125
จงใช้ชีวิตในแบบของเรา 126
คนที่นึกถึงเป็นคนแรกในยามทุกข์ 127
สิ่งที่จำเป็นสำหรับเรา 128
ไม่มีทางที่จะดีได้อย่างเดียวหรอก 129
มันใจ ถือดี กับ ถ่อมตัว มีปม 130
หลบหนี 131

- ตอนสุดท้าย ท้ายที่สุด 132
สวีตซ์แห่งความสุข 133
มีความสุขเพราะไม่สมบูรณ์แบบ 135
จงใช้ชีวิตโดยมองสิ่งที่ควรมอง 136
เธอที่ฉันคาดหวังในวันพรุ่งนี้ยิ่งกว่า 139
คงจะดีหากเราเป็นคนกำหนด
ตัวเองทั้งก่อนชีวิตของตนเอง 140
รักตัวเอง 142
วันที่ดีกว่า ตัวเราก็ดีกว่า 143
วิ่งไปเถอะ แล้วหัวใจจะเดินตาม 144
บาดแผลกลายเป็นเรื่องราว 146

เมมส์คอรี่_ความมั่นใจ 148



แล้วทุกอย่างจะผ่านไป 149

ไม่ใช่ความผิดของเธอ 150
คนที่เปล่งประกาย 151
ที่หนึ่ง หนึ่งเดียว 152
พลังของคำพูด 153
คนที่ต้องปรบมือให้ 154
มีเพียงคนเดียวก็พอ 156
เหล่าดอกไม้เองก็... 157
ไม่เป็นไร 159
ยิ่งกว่าผลลัพธ์คือขั้นตอน 160
เราแค่เป็นเรา 161
ไม่ต้องสนใจสายตาคนอื่น 162
ใช้ว่าเป็นเราแล้วจะทำไม่ได้ 163
อดทนไม่ได้แปลว่าอ่อนแอ 165
นกที่กระพือปีก
แม่รู้ว่าจะร่วงหล่น 166
เอาเข้าจริงกลับไม่รู้ตัวเอง 168
เรื่องดี ๆ เป็นเหมือนของขวัญ 169
ช่วงเวลานี้ 170
ทำดีเพียงพอแล้ว 171
วันที่พระอาทิตย์ขึ้น 172
หวังว่าจะมีความสุข 174
ต้องไปให้สุดถึงจะรู้ 175

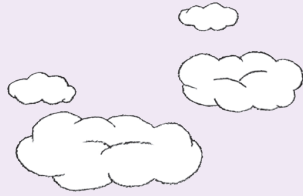
การใช้ชีวิตก็เหนื่อยอยู่แล้ว 177
จุดมุ่งหมายที่พิเศษ 179
เพราะยังมีชีวิตอยู่
จึงมีความหมาย 180
ผู้ที่ผ่านฤดูหนาวในชีวิตก่อน 181
เพราะรู้จึงไม่อาจปล่อยวาง 182
เดี่ยวชีวิตเราเอง
ก็จะมีวันที่พระอาทิตย์ขึ้น 183

นมัสการ...ความสุข 194



เป็นไปตามที่ใจคิด 185

- เป็นไปตามที่ใจคิด 186
สี่ใจที่จำเป็นอย่างยิ่ง 188
ความขอบคุณ ความเอาเปรียบ 189
อย่าคิดให้มากเกินไป 190
จงครุ่นคิดเฉพาะสิ่งที่ตนทำได้ 191
เมื่อรู้ว่าความพยายามทั้งหมด
สูญเปล่า 192
ต้องตัดอารมณ์ออกจากปัญหา
จึงจะชนะ 195
ยอดเขาและกันเหว 196
ซันเดย์ กูเดย์ 198
เหตุผลที่ควรปฏิเสธ 199
ความทุกข์ของผู้อื่น โอกาสของเรา 201
ชีวิตที่ประสบความสำเร็จแล้ว 202
แนวทางที่เหมาะสม 203
ความคิดถึงคือตัวกำหนดระยะทาง 204
หากต้องการฟื้นความสัมพันธ์
ที่แตกหัก 205
ให้รู้จักพอดียิ่งกว่ากระตือรือร้น 207
คำพูด 209
อย่าให้การพักกลายเป็นงาน 210
เป็นแบบนั้นไปเรื่อยๆ ก็คงพัง 211
อาศัยอยู่ในเวลา 214
คุณค่าของสัญญา 215
คนที่ไม่มีประโยชน์อะไร 216
ของขวัญที่ล้ำค่าที่สุดในโลก 218
บนโลกนี้มีคนดั่งๆ ตั้งมากมายเท่าไร 219
หากพึงพอใจ ก็ถึงคราวสิ้นสุด 221
หากชีวิตมีสเปออสให้รู้ล่วงหน้าบ้าง
ก็คงดี 222
การเป็นคนดีไม่ใช่เรื่องผิด 223
อย่าเป็นคนดีอย่างเดียว 224
ใช้ชีวิตดีๆ ไปพร้อมกับ
เป็นคนดีไม่ได้หรือไงนะ 225
บางครั้งต้องยอมแพ้อ่อน
โอกาสถึงจะมา 227
ให้โอกาส 229
หากตั้งใจแล้วแต่ไม่ค่อยได้ผล 230
เมื่อมองไม่เห็นทางแม้แต่น้อย 231
ผิดก็ไม่ใช่ไร 233
ห้าความคิดที่ควรมี
ยามเหน็ดเหนื่อยกับชีวิต 234
เหตุผลที่คนประสบความสำเร็จ
มีน้อย 235
เรียนรู้แทนที่จะโทษตัวเอง 236
วิธีได้ในสิ่งที่ต้องการ
มาอย่างง่ายดาย 238
ยามที่ตั้งใจแล้วแต่ก็ไม่ได้ผล 239
ผ่อนคลายเป็น 240
ช่วงเวลาที่ขมขื่นที่สุด 241
เมื่อตัวเองทำให้ลำบากและสับสน 242



จงใช้ชีวิตอยู่กับช่วงเวลานี้ 245

สิ่งสำคัญ 246

วันธรรมดาๆ 247

ตอนนี้ เดี่ยวนี้ 248

ใช้ชีวิตอยู่กับช่วงเวลานี้ 250

สุดท้ายก็จะผ่านไป 252

ได้รับการปฏิบัติตามการกระทำ 253

บะฮารมณ 255

ขีดเส้น 257

จากโยโลสู่ยมโลก 258

ห้าสิ่งที่ไม่ควรทำ 259

เทศกาลต่างๆ มันจะตึงเครียดใจเอง 261

คนที่ชอบ vs คนที่ดี 262

คนที่ทำให้หมดแรง 264

เหมือนมีเพียงอายุที่เยอะขึ้น 265

แม่จะพัดผ่านและจางหาย

ก็จงสำเร็จอย่างแจ่มชัด 266

ความสุขกาลโถมเข้ามาหาเธอ 267

จงตั้งใจใช้ชีวิต 268

ถึงน่าภูมิใจก็อย่าขวางมือ 269

เวลาที่เหลือของคุณ 270

แอมสคอรี่_ตอนนี้ 272

รู้จักชื่อผมใช่ไหม 274

ใส่ความประทับใจลงในชื่อ 276



แต่คุณ _____

ผู้ที่ตั้งตารอวันพรุ่งนี้ยิ่งกว่า



กดส่งอ่าน



บทนำ

เป็นธรรมดาที่คนสองคนมีพบก็ต้องมีจาก
และเมื่อจาก สุดท้ายก็มีพบอีกครั้ง

แม้จะเคยคิดว่า ถ้าไม่ใช่เขาก็คงคบใครไม่ได้อีก
แต่วันหนึ่งกลับลืมเขา แล้วเจอกับความสัมพันธ์ครั้งใหม่

กระทั่งในงานศพ พอร้องให้ไปเรื่อยๆ จนน้ำตาเหือดแห้ง
สุดท้ายก็หิว แล้วก็กินเก่งได้เหมือนเดิม

ทั้งช่วงเวลาทีเหนื่อยแทบตาย
ทั้งช่วงเวลาทีเหมือนจะคงอยู่ชั่ววันจันทร์
ทั้งช่วงเวลาทีอยากให้ผ่านไปเร็วๆ
อีกไม่นานก็ยอมผ่านไป

แค่เราทุ่มเทกับช่วงเวลานั้นก็พอ
เหมือนกับสถานการณ์ที่เปลี่ยน คนก็ยอมเปลี่ยนแปลงเช่นกัน

หากเราเต็มทีกับทุกช่วงเวลาที่เข้ามา
นั่นคือ “การเปลี่ยนแปลง” ไม่ใช่ “การเปลี่ยนไป”

เราใช้ชีวิตไปพร้อมกับการเปลี่ยนแปลงเช่นนั้น
ใช้ชีวิตโดยปรับตัวเข้ากับความเป็นจริงอันโหดร้าย

หากเป็นทุกข์ ก็ร้องไห้ออกมาให้เต็มที่
พอร้องไห้จนสาแก่ใจแล้วท้องก็จะหิวขึ้นมา

หากเป็นทุกข์ จงร้องไห้จนหน้าใจถอะ
วันพรุ่งนี้ดวงตะวันก็ยังขึ้นอยู่

ไม่ต้องอดกลั้นอีกต่อไป
เราทนมามากพอแล้ว

อย่ากังวลเลย
มามีความสุขให้มากขึ้นกันเถอะ

นง

(น) ในยามที่หว่านเมล็ดลงบนแปลงที่เรียกว่าชีวิต
ด้วยจิตใจของชาวนาที่ปฏิบัติต่อไร่นาของตัวเอง
เมื่อนั้นทุกวินาทีจะมีความหมาย
เราในตอนนี้คือผลจากเมล็ดที่เคยหว่านไว้ในอดีต
ผลผลิตที่จะเกิดในชีวิตข้างหน้าขึ้นอยู่กับว่าวันนี้เราหว่านอะไร

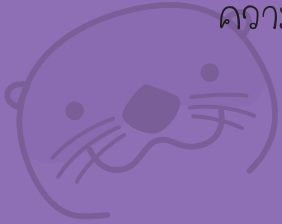
ชิม¹

(ช) ชีวิตต้องปลูกก่อนเก็บเกี่ยว เก็บเกี่ยวสิ่งที่ปลูก
และเก็บเกี่ยวเท่าที่ปลูก
จงใช้ชีวิตวันนี้อย่างเต็มที่ ให้สมกับเป็นชีวิตอันมีค่าที่เราได้รับ
อีกไม่นานเมล็ดที่หว่านทั้งน้ำตาจะหวนกลับมา
ด้วยดอกผลอันอุดมสมบูรณ์
และโอบอุ้มความยินดีอันยิ่งใหญ่ให้กับเราแน่นอน

¹ นงชิม (Nongshim) บริษัทผู้ผลิตผลิตภัณฑ์อาหารที่มีชื่อเสียงของประเทศเกาหลีใต้



ความรู้ดีกว่ายังมีชีวิตอยู่



กตเวทิตาอ่าน

เธอคือผู้กล้า

จงอ้าขอบแพะ
คุณงงดงามในแบบที่คุณเป็น
บิก วูยีช¹

แม้จะทำเต็มที่ในแบบของตนแล้ว
แต่ก็มีช่วงเวลาที่เกิดสงสัยว่า
การใช้ชีวิตทำไมถึงได้ลำบากเช่นนี้
นี่เรากำลังทำได้ดีอยู่จริงหรือเปล่า
แล้วต่อไปเราจะทำได้ดีหรือไม่

แม้จะทำเต็มที่ในแบบของตนแล้ว
แต่เมื่อผลลัพธ์ที่ได้ห่างไกลจากสิ่งที่คาดหวัง
ก็มีช่วงเวลาที่เกิดผิดหวังในตัวเอง
จนความผิดหวังนั้น
ทำให้สูญเสียความกล้าที่จะเริ่มต้นใหม่อีกครั้ง

แม้จะทำเต็มที่ในแบบของตนแล้ว
แต่เพราะมีคนเรียกร้องสิ่งต่าง ๆ มากมาย
จากเราที่ยังอ่อนประสบการณ์ตั้งแต่แรก
จึงมีช่วงเวลาที่ใจฝ่อ และไม่กล้ายืนอยู่ต่อหน้าผู้คน
เพราะเกรงว่าจะทำได้ห่างไกลจากที่พวกเขาคาดหวัง

¹ นักพูดสร้างแรงบันดาลใจผู้ไร้แขนขาชาวออสเตรเลีย - อเมริกัน

แม้จะทำเต็มที่ในแบบของตนแล้ว
แต่เมื่อปัญหาชีวิตตาโถมเข้ามาอีกครั้งราวกับคลื่นซัด
ทั้งที่เคยคิดว่ารอดตายไปแล้ว
จึงมีช่วงเวลาที่เต็มไปด้วยความกลัวและความหวั่นเกรงต่อวันพรุ่งนี้
มากกว่าที่จะตื่นเต้นและเฝ้ารอ
จนไม่มีแม้แต่กำลังและความกล้า
ที่จะตั้งใจใช้ชีวิตวันนี้ได้อย่างขยันขันแข็ง

หากกำลังกลัวว่าตัวเราที่ทั้งอ่อนแอ ไร้กำลัง ผิดพลาด
พังทลาย และล้มลงซ้ำแล้วซ้ำเล่าคนนี้
ในอนาคตจะทำได้ดีหรือเปล่าละก็
จงจำความเป็นจริงนี้เอาไว้ว่า

“ความกล้า” ไม่ใช่การที่เธอไม่รู้สึกลัวเลยแม้แต่นิด
แต่เป็นการลองลงมือทำอีกครั้งแม้จะหวาดกลัว
จงจำเอาไว้ว่า จนถึงตอนนี้ เธอได้แกร่งกล้าขึ้นทุกวัน ๆ
เธอได้ฝึกฝนวิธีแสดงความกล้าเล็ก ๆ อยู่ทุกวัน
และพรุ่งนี้เธอก็จะแข็งแกร่งขึ้นกว่าวันนี้
ฉะนั้นอย่าผิดหวังไปเลย เธอเป็นผู้มีความกล้าเพียงพอแล้ว

สำหรับใครบางคน เราเองก็เป็นแบบนั้น

เมื่อมองดูผู้คนที่บิณิสัยตรงกันข้าม
จะต้องพิจารณาจิตใจของตนเอง
ขงจื้อ

“อย่าคบคนแบบนั้น”

“อยู่ให้ห่างจากคนแบบนั้น”

เมื่อได้เห็นข้อความแบบนั้นเรื่อยๆ

แต่ก่อนผมมักจะคิดถึง

คนที่สร้างความทรงจำแย่ๆ ให้กับผมขึ้นมาทันที

เลยทำให้รู้สึกคล้อยตาม

แต่ไม่รู้ตั้งแต่เมื่อไรที่เกิดความคิดเช่นนี้ขึ้นมา

“ถ้าตัดขาดไปหมดแบบนั้น

แล้วรอบตัวเราไม่เหลือใครเลยจะทำอย่างไรละ”

“เราเองก็อาจเป็นคนแบบนั้นสำหรับใครบางคนไม่ใช่หรือ”

คำที่ว่าอย่าคบคนแบบนั้น

เมื่อลองคิดอีกมุมก็ทำให้ได้หันกลับมามองว่า

ตัวเรามีมุมแบบนั้นด้วยหรือเปล่า

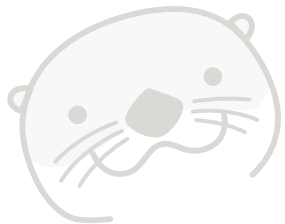
คนเราไม่มีทางสมบูรณ์แบบ

ไม่ว่าใครก็มีจุดบกพร่อง

ไม่ว่าใครก็ทำผิดได้

แต่นั้นก็เป็นคำพูดที่ใช้ได้กับทั้งตัวเราและคนอื่น

ไม่ใช่หรือ



ทดลองอ่าน

เมื่อล้มแล้วเจ็บ

หากต้องการหัวเราะให้จริงใจ
ต้องอดทนต่อความเจ็บปวด
ไปจนกว่าจะสนุกกับความรูสึกนั้น!
ชาร์ลี แชลีน

หากตอนนี้เธอไม่ได้อยู่เฉย ๆ

หากเธอพยายามเต็มที่แล้ว

แต่ก็ไม่ได้ผลลัพธ์ที่คาดหวัง

เป็นธรรมดาที่เธอจะผิดหวังและเสียกำลังใจ

เพราะยิ่งจริงจังกี่ไหน ก็ยิ่งผิดหวังเท่านั้น

ไม่เป็นไรหรอก ไม่ใช่เรื่องแปลกเลย

คนเราก็เป็นแบบนี้กันได้

แต่บางครั้งผู้คนมากมายก็ตัดสินใจกระทำทั้งหมด

โดยมองจากเพียงแค่ผลลัพธ์

แน่นอนว่าผลลัพธ์ก็สำคัญ

แต่นั้นก็เป็นเพียง

การที่เราล้มเหลวในเรื่องหนึ่ง “เพียงชั่วคราว”

จากบรรดาเรื่องราวมากมายเหลือคณานับ

ที่ต่อไปเราจะต้องจัดการทั้งชีวิต

การที่ผลลัพธ์ไม่ถูกใจเธอ

ไม่ได้หมายความว่าผลลัพธ์นั้นตัดสินใจเธอทั้งหมด

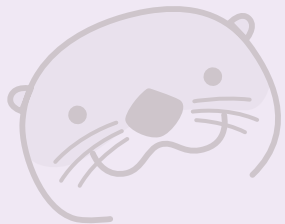
เพราะผลลัพธ์ก็ไม่ใช่สิ่งที่จะเห็นได้ทันทีไม่ใช่หรือ

ว่ากันว่าความสำเร็จคือผลลัพธ์ของการตัดสินใจที่ดี
และการจะตัดสินใจให้ดีได้
ก็ต้องได้ลองตัดสินใจพลาดบ่อย ๆ ถึงจะรู้ไม่ใช่หรือ
สุดท้ายก็เท่ากับว่า จะต้องได้ลองเผชิญหน้า
กับการตัดสินใจที่ผิดพลาดและความล้มเหลวบ่อย ๆ
ถึงจะประสบความสำเร็จได้

เธอต้องจำเอาไว้ว่าความคิดดี ๆ ต่อตัวเอง
ที่เธอกำลังโอบอุ้มไว้
รวมถึงการตัดสินใจและสรุปความอันนุ่มนวลนั้น
ไม่ได้บ่งบอกความเป็นเธอทั้งหมด

รู้หรือไม่ว่าคนแบบไหนที่จะล้ม
ก็คนที่วิ่งอย่างขยันขันแข็งยังไงล่ะ
รวมไปถึงคนที่ครุ่นคิดอย่างเอาเป็นเอาตาย
ที่เมื่อตกอยู่ในห้วงความคิดก็สะดุดหินล้มเป็นธรรมดา
เรื่องแบบนี้ไม่มีทางเกิดขึ้น
กับคนที่นั่งอยู่หรือนอนอยู่ได้เลย

ไม่แน่ว่าการล้มก็เป็น “สิทธิพิเศษ” เช่นกัน
เพราะนั่นคือการได้เรียนรู้
และได้รับประสบการณ์อันชาญฉลาดว่า
ในคราวหน้าจะไม่ล้มลงเพราะปัญหาเดิมอีก
การที่ล้มลงแล้วเจ็บ
เป็นหลักฐานว่าเราวิ่งอย่างขยันขันแข็ง
และเป็นหลักฐานว่าเราจริงจังกับชีวิตถึงเพียงนั้น
เธอเป็นคนที่สง่างามและใช้ชีวิตได้อย่างดีเพียงพอแล้ว



ทดลองอ่าน

เมื่อตกอยู่ในสถานการณ์ ที่น่าอึดอัดใจ

ชีวิตคือความเจ็บปวด
จงยอมรับเสียเถอะ ปกติชีวิตก็เป็นเช่นนั้น
โปรดอย่าทำเหมือนตนเป็นผู้ถูกระทำ
ต้องทำอย่างไรถึงจะเอาชนะความเจ็บปวดของชีวิตได้ล่ะหรือ
คุณต้องเป็นคนที่ดีกว่าเดิม นั่นละคือวิธี
จอร์แดน ปีเตอร์สัน²

บางครั้งเราต้องตกอยู่ในสถานการณ์ที่น่าอึดอัดใจ
อย่างการถูกพาเข้าไปในสถานการณ์ที่ไม่ต้องการ
ถึงอยากจะหลุดออกจากตรงนั้นก็ออกมาไม่ได้
ต้องฝืนใจทำในสิ่งที่ไม่อยากทำ
ต้องฝืนใจเจอผู้คนที่ไม่อยากเจอ

ในช่วงเวลาแบบนี้ จงอย่าหนี
มีคำกล่าวที่ว่า ที่ที่เรานี้ไปจะไร้ซึ่งสวรรค์
หากเราหนีจากสถานการณ์ จากปัญหา หรือจากผู้คน
สถานที่ที่เราไปถึง
จะมีผู้คนและปัญหาที่ยิ่งใหญ่และรุนแรงมากกว่าเดิม

ฉะนั้น ยามตกอยู่ในสถานการณ์ที่น่าอึดอัดใจ
อยากให้ลองคิดว่าทำไมเราถึงได้อึดอัด

² นักจิตวิทยาคลินิกชาวแคนาดาและศาสตราจารย์สาขาจิตวิทยา มหาวิทยาลัย
โทรอนโต

อันที่จริง ชีวิตก็เชื่อว่าดำเนินไป
อย่างที่เราสบายใจได้ตลอดนี่

หากเราศึกษาสิ่งที่เราได้รับและเรียนรู้
จากสถานการณ์น่าอัศจรรย์นั้น
เราก็จะพัฒนาเป็นคนที่ดีขึ้น
จากปัญหานั้นเสียด้วยซ้ำ
หากเป็นเช่นนั้น ต่อให้เจอกับปัญหาเดิม
ปัญหาก็จะไม่ใช่อีกต่อไป

หากเราวางของสิบกิโลเพราะมันหนัก
ก็ไม่อาจแบกของยี่สิบกิโลได้เลย
คนที่พูดคำที่ฟังดูดีว่า หากหนักก็ให้วางลง
เขาก็ไม่ได้มาช่วยเราแบก
ไม่ว่าใครก็ไม่อาจมาแบกแทนเราได้ไม่ใช่หรือ
ชีวิตของเรา สุดท้ายแล้วเราก็ต้องรับผิดชอบ
นั่นคือการรักตัวเองที่แท้จริง
และเป็นการใช้ชีวิตในฐานะเจ้าของชีวิตไม่ใช่หรือ

อย่าหนีอีกต่อไปเลย

จงขึ้นไปยืนบนสังเวียนแห่งชีวิตด้วยความยินดี

แชมป์มวยไม่ใช่ผู้ที่หลบเลี่ยงหมัดได้ทุกครั้ง

แต่คือผู้ที่โดนหมัดมามากที่สุดต่างหาก

เมื่อถูกต่อยเข้ามาๆ

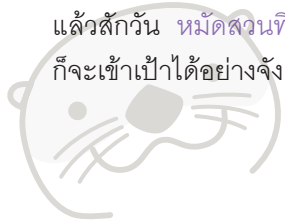
ก็จะเกิดภูมิต้านทานความเจ็บปวดอันแรงกล้า

จงเผชิญหน้า ปะทะเข้ากับปัญหาบนสังเวียนชีวิต

สร้าง “ภูมิต้านทานของชีวิต”

แล้วสักวัน หมัดสวนที่จะพลิกเกม

ก็จะเข้าเป้าได้อย่างจัง



ต้องพักผ่อนให้เต็มที่ถึงจะดีขึ้น

การล้มความเป็นจริงจนหมดแล้วหลัคนี่เป็นเรื่องไม่ดีก็จริง
แต่การพักผ่อน คลายความเครียด
โดยเชื่อมั่นว่าทุกอย่างจะดีขึ้น
อาจเป็นการพักผ่อนเชิงบวกขั้นดีก็ได้
สเปนเซอร์ จอห์นสัน³

ผู้คนมักอยากจะมีหุ่นดี

ผมเองก็อยากผอม อยากมีกล้ามเนื้อ

จึงตั้งใจออกกำลังกายและควบคุมอาหาร

แต่พอยุ่งมาก ๆ เข้า บางครั้งก็นอนดึก

หรือได้นอนแค่มิถุนายน

เทรนเนอร์บอกว่า

ลดการออกกำลังกาย แล้วนอนให้ตรงเวลาแทนดีกว่า

ตอนแรกผมเจียดเวลาที่แสนยุ่งเพื่อที่จะออกกำลังกาย

จึงคิดว่า “นอนน้อยลงดีไหม” แต่กลับไม่ใช่

นั่นเป็นการทำให้ร่างกายของผมเสียสุขภาพ

ทราบหรือไม่ว่ากล้ามเนื้อเติบโตขึ้นตอนไหน

ผมเคยคิดว่ากล้ามเนื้อเติบโตขึ้น

ตอนที่ผมยกของหนัก ๆ แล้วออกกำลังกาย

แต่จริง ๆ แล้วกล้ามเนื้อเติบโตขึ้นยามที่เราหลับ

³ แพทย์และนักเขียนชาวอเมริกัน

ตอนที่เรากำลังทำอะไรก็ตาม ๆ ขณะออกกำลังกาย

แล้วกล้ามเนื้อได้รับบาดเจ็บ

บาดเจ็บนั้นจะฟื้นฟูไปพร้อม ๆ กับกล้ามเนื้อที่ขยายใหญ่ขึ้น

ช่วงเวลาที่เกิดการฟื้นฟูนั้นคือ “ช่วงที่นอนหลับ”

ระหว่างที่เราหลับ จะเกิดกระบวนการย่อยโปรตีนที่ถูกทำลาย

และฟื้นคืนสภาพอีกครั้ง แล้วเปลี่ยนเป็นเซลล์ใหม่

หากไม่ได้นอน กระบวนการเช่นนี้ก็อาจทำงานได้ดี

ทำให้ร่างกายป่วยไข้ ทрудโทรม

ยิ่งไปกว่านั้นคืออาจก่อให้เกิดมะเร็ง

เมื่อถึงเวลาพักผ่อน

หากไม่พักและลุยต่อไปเรื่อย ๆ ก็จะเป็นเช่นนั้น

ชีวิตเองก็เช่นเดียวกัน

เมื่อไรก็ตามที่คนเราจะเติบโตเป็น “คนที่ดีขึ้น”

ช่วงเวลาที่ทำงาน ก็แค่เป็นการทำงานเท่านั้น

การเติบโตเกิดขึ้นเพราะงานเสียเมื่อไร

หากเวลาที่ต้องพักกลับไม่พัก และไม่ดูแลสุขภาพบาดเจ็บ

สุดท้าย มันก็จะกลายเป็นทางลัดที่ทำให้เรายิ่งเจ็บป่วย

จงพักผ่อนให้เพียงพอ

การที่ได้หันกลับมามองตัวเองระหว่างที่พัก

ได้มีเวลาทบทวนตัวเอง ได้ตั้งปณิธาน

พร้อมทั้งเรียนรู้จากอดีตจนได้บทเรียนของตน

ได้วางแผนอนาคต

และนำสิ่งเหล่านั้นมาเป็นพื้นฐานในการทุ่มเทให้กับปัจจุบัน

ตอนนั้นละ เราจะกลายเป็น “คนที่ดีขึ้น”

ฉะนั้น จงพักผ่อนให้เต็มที่แล้วทุกอย่างจะดีขึ้นเอง



ทดลองอ่าน

เราไม่อาจเป็นคนดีได้ตลอด

คนขี้ลาดมักไม่มีความสามารถในการแสดงความรัก
เพราะความรักเป็นเอกลักษณ์ของผู้ที่กล้าหาญ
มหาตมา คานธี⁴

มีใครบางคนที่เราอยากเป็นคนที่ดีสำหรับเขาอยู่ตลอด
มีใครบางคนที่เราอยากเป็นความทรงจำที่ดีสำหรับเขาอยู่เสมอ
อยากให้คนคนนั้นเห็นแต่ด้านดี ๆ ของเรา

แต่ไม่ว่าจะเป็นส่วนที่ดีหรือด้านที่เราคิดว่าไม่ได้ดีเท่าไร
ก็เป็นตัวเราอย่างชัดเจนไม่ใช่หรือ

ด้านนั้นของเราจะเป็นส่วนที่เขามองว่าไม่ดีหรือเปล่า
ก็มีเพียงแค่เขาเท่านั้นที่รู้

ไม่แน่ว่าเราอาจกำลังทำให้ตัวเองลำบากอยู่ก็ได้
สมมติว่าด้านมืดของเราทำให้คนคนนั้นผิดหวัง
และทำให้เรากับเขาห่างเหิน

ถ้าเช่นนั้นแล้ว เป็นความผิดของใครล่ะ
เป็นไปไม่ได้ที่คนเราจะสมบูรณ์แบบนี้
เรื่องนั้น ไม่ว่าจะตัวเรา เขา หรือใคร ๆ ก็เป็นเหมือนกัน
เป็นสิ่งที่ไม่อาจเป็นแบบนี้ได้และไม่ควรคาดหวัง

⁴ นักการเมืองและผู้นำเพื่อเสรีภาพชาวอินเดีย

การร้องขอและคาดหวังสิ่งที่เป็นไปไม่ได้
ไม่ว่ากับตัวเราหรือกับคนอื่น เป็นสิ่งที่ไม่ควรทำตั้งแต่แรก

หากเขาเป็นคนที่เห็นด้านไม่ดีของเราแล้วจากไป
คนคนนั้นไม่ได้ต้องการ “มนุษย์”
แต่ต้องการ “อริบุคคล” ต่างหาก
หากเขาเป็นคนที่ชอบตัวตนของเรา
ต่อให้เป็นด้านที่ยังบกพร่อง เขาก็จะพยายามทำความเข้าใจ

หากเขาไม่พยายามที่จะเข้าใจเรา
และเช่นเดียวกัน
หากเราไม่อยากที่จะทำความเข้าใจเขา...

ก็คงไม่มีประโยชน์ที่จะสานสัมพันธ์อันจริงจังกับเขาต่อไป
มีเหตุผลอะไรที่จะต้องไปทุ่มเทเวลา
และพลังงานอันมีค่าของกันให้กับความสัมพันธ์เช่นนั้น

ฉะนั้น อย่าพยายามให้เขาเห็นแต่ด้านที่ดีเลย
แต่ก็อย่าตั้งใจให้เขาเห็นด้านที่ไม่ดี
แค่ปฏิบัติกับเขาอย่างเป็นธรรมชาติไปตามที่เป็นก็พอ

เพราะของขวัญที่ดีที่สุดที่เราจะให้กับตัวเองและผู้อื่นได้
ก็คือ “ตัวเราเอง”



ทดลองอ่าน

สิ่งที่เธอเลือก คือคำตอบที่ถูกต้องสำหรับเธอ

ทราบใดก็ไม่หยุด
ต่อให้ไปอย่างช้าๆ ก็ไม่ใช่ปัญหา
ขงจื๊อ

มีคนสามคนที่ไฝฝืนในสิ่งเดียวกัน
วันหนึ่ง พวกเขาต้องเผชิญกับปัญหาอย่างกะทันหัน
พวกเขาครุ่นคิดอยู่นานกับปัญหาเดียวกันที่เข้ามาหา
สุดท้ายแต่ละคนก็เลือกตัดสินใจที่ต่างกัน

คนแรก

ตั้งต้นกับเส้นทางนั้นและผลักดันต่อไปเรื่อยๆ
นี่เป็น “ความแน่วแน่” ว่าเป็นสิ่งเดียวที่ตนต้องการ

คนที่สอง

คิดว่าอยากได้รับประสบการณ์ที่หลากหลายดู
นี่เป็น “ความยืดหยุ่น” ที่ขอลองไปเส้นทางอื่นสักพัก

คนที่สาม

ยกเลิกเป้าหมายที่มีมานานอย่างเด็ดเดี่ยว
นี่เป็น “ความกล้าหาญ” ที่ยอมบุกเบิกไปเส้นทางใหม่

ถ้าอย่างนั้น ใครในสามคนนี้ตัดสินใจถูกกันล่ะ
ไม่มีเรื่องแบบนั้นหรอก! ไม่ว่าจะเลือกเส้นทางไหน
หากเป็นการตัดสินใจที่เธอครุ่นคิดอย่างดีที่สุดแล้ว
ตัวเลือกนั้นก็มีความที่สุดในตัวเอง
คำตอบที่ถูกต้องไม่ได้ถูกกำหนดไว้แต่แรก
โจทย์ข้อสอบที่แก้ในห้องเรียนมีคำตอบที่ถูกก็จริง
แต่ในชีวิตไม่มีอะไรเช่นนั้น
การทำให้สิ่งที่เลือก
เป็นคำตอบที่ถูกต้องสำหรับเธอ นั่นละคือชีวิต

คนแรกจะได้เรียนรู้ “ความอดทน”
จากการอดกลั้นและไปต่อเรื่อย ๆ
คนที่สองจะได้เรียนรู้ “สติปัญญา”
จากการสัมผัสประสบการณ์อันหลากหลาย
คนที่สามจะได้เรียนรู้ “ความกล้าหาญ”
จากการท้าทายไปกับเส้นทางใหม่

ท้ายที่สุดไม่ว่าจะเลือกแบบไหน เธอก็จะได้เรียนรู้บางสิ่งบางอย่าง
และนั่นก็จะทำให้เธอแข็งแกร่งขึ้น ฉลาดขึ้น และกล้าหาญขึ้น
เธอจะกลายเป็นคนที่ดีขึ้น ตราบใดที่ไม่หยุดอยู่กับที่

เมื่อการตัดสินใจครั้งสำคัญ ของชีวิตอยู่ตรงหน้า

อย่ากั้มหัว
จงเชิดหน้าขึ้นแล้วมองโลกตรงๆ
เฮเลน เคลเลอร์⁵

ข้อแรก ไม่ว่าจะเป็นตัวเลือกแบบไหนก็ต้องมีความกล้า
สิ่งที่จำเป็นในชีวิตไม่ใช่ “แผนที่” ที่คนอื่นวาดให้
แต่เป็นความกล้าที่จะเดินไปตาม “เข็มทิศ” ที่จิตใจพาไป

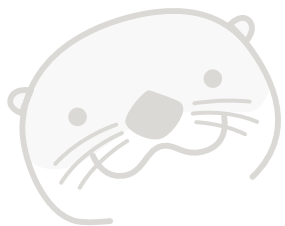
ข้อสอง ไม่ว่าจะเธอจะเลือกตัวเลือกไหนก็จะมีคนสามประเภท
คนที่ห้ามปราม คนที่เย้ยหยัน และคนที่สนับสนุน
จงอย่าหวั่นไหวเพราะปฏิกิริยาของผู้คนมากจนเกินไป

ข้อสาม หากเป็นตัวเลือกที่ได้ครุ่นคิดอย่างดีที่สุดแล้ว
ไม่ว่าตัวเลือกนั้นจะมาจากเหตุผลอะไร
สิ่งเหล่านั้นก็จะเชื่อมโยงไปสู่อนาคตของเธอ
และส่งผลดีต่อตัวเธอ

ฉะนั้น จงอย่าหันกลับไปมองและเดินตรงไปข้างหน้า
จงอย่าเสียใจ รู้สึกผิด หรือร้องไห้อีก

⁵ นักเขียน นักการเมือง วิทยากร และผู้สนับสนุนสิทธิคนพิการชาวอเมริกัน
ผู้ซึ่งพิการทั้งการมองเห็นและการได้ยิน

เธอที่รู้จักตัดสินใจด้วยตัวเอง เธอที่รู้จักเชื่อมั่น
และทำสิ่งที่ดีขึ้นไปอีกอยู่ในทุกๆ วัน
เธอที่เป็นเช่นนั้น ช่างสง่างามจริงๆ



ทดลองอ่าน

วันนี้ฉันโชคดีสุดๆ!

หากทำในสิ่งที่ทำได้สำเร็จ
เราจะตกตะลึงในตัวเองที่สุด
ทอมัส แอลวา เอดิสัน⁶

มีนักกีฬาเบสบอลที่มีชื่อเสียงอยู่คนหนึ่ง
โดยปกติแล้วเขาขึ้นชื่อเรื่องเป็นคนที่มีความขยันขันแข็ง
และพลังงานนั้นก็มีความลับ ซ่อนอยู่
ว่ากันว่าหากอากาศดี
ความกระตือรือร้นของเขาจะท่วมท้นตามไปด้วย
ยิ่งไปกว่านั้น วันไหนที่เขาโดนหนดออกมาดี
เลือดนักสู้ก็จะพุ่งพรวด
ที่จริงอากาศที่ดีกับการโดนหนดไม่ใช่ประเด็นหลัก
แต่เป็นการที่เขาตีความว่าสิ่งเล็กๆ มากมายรอบตัว
เป็นสิ่งที่ทำให้เขาได้เปรียบต่างหาก

“โอ วันนี้ฝนตกแะะ
น่าจะเป็นวันที่ตีโฮมรันได้แบบชิล ๆ แน่”

“โอ วันนี้มีกับข้าวที่ชอบด้วยแะะ
วันนี้ฉันต้องโชคดีมากแน่ ๆ”

⁶ นักประดิษฐ์และนักธุรกิจชาวอเมริกัน

เมื่อเป็นเช่นนั้น ไม่ว่าจะตกอยู่ในสถานการณ์แบบไหน ก็เป็นไปได้ที่เขาจะไม่เสียความตั้งใจและความกระตือรือร้น

นั่นเป็นการนำทุกสิ่งที่ต้องเผชิญ

ไม่ว่าจะเป็นเรื่องเล็กน้อย สถานการณ์ หรือปัญหาต่างๆ มาใช้เป็น “เครื่องมือ” หรือ “วัตถุดิบ”

ในการเพิ่มพูนความปรารถนาอันแรงกล้าของตัวเอง ทุกสิ่งทุกอย่างขึ้นอยู่กับความตั้งใจของเรา คนที่ทำให้เราไฟแรงตลอดเวลา

หรือทำให้เราไร้เรี่ยวแรงอยู่เสมอ สุดท้ายก็คือตัวเรา ฉะนั้น จงตะโกนบอกตัวเองในตอนนี้เลยว่า

“วันนี้ฉันต้องโชคดีมากแน่!”

พอเป็นเช่นนั้น เราอาจพบว่าตัวเองทำได้ดีขึ้นเรื่อยๆ และอยากจะทำให้ดียิ่งขึ้นไปอีก