howto

SUCCESS is just around the CORNER

ที่...หัวมุมถนน

รวิศ หาญอุตสาหะ
เขียน

ทดลองอ่าน

การอ่านคือรากฐานที่สำคัญ

คำนำ
สำนักพิมพ์

ชีวิตของเราทุกคนก็เปรียบเสมือนการเดินทางอันแตกต่างหลากหลาย บางครั้งพบเจอเส้นทางที่ราบรื่นและเต็มไปด้วยความสุข บางคราวก็ต้องเผชิญกับอุปสรรคหรือความท้าทายที่คาดไม่ถึง และหัวมุมถนนเหล่านี้เองที่เป็นจุดเปลี่ยนสำคัญของชีวิต

SUCCESS is just around the CORNER ที่...หัวมุมถนน เป็นหนังสือรวบรวมวิธีคิด การใช้ชีวิต และบทเรียนล้ำค่า รวมถึงแรงบันดาลใจจากประสบการณ์จริง การอ่านงานวิจัยมากมาย และหนังสืออีกนับพันเล่มโดยคุณรวิศ หาญอุตสาหะ นักธุรกิจ นักเขียน และไอคอนทางความคิดด้านการทำงานที่หลายคนยกให้เป็นไอดอล เคยตีพิมพ์มาแล้วเมื่อหลายปีก่อนจนมีนักอ่านถามหากันเข้ามาไม่น้อย

ใน *SUCCESS is just around the CORNER ที่...หัวมุมถนน* นี้ เป็นการนำเนื้อหาจากเล่มเดิมคือ *ที่...หัวมุมถนน* โดยคุณรวิศได้เพิ่มเติมเนื้อหาบทใหม่และเรื่องราวที่ร่วมสมัยยิ่งขึ้น ด้วยหวังให้หนังสือเล่มนี้ไม่เพียงทำหน้าที่บอกเล่าประสบการณ์ แต่ยังเป็นแรงผลักดันให้ผู้อ่านค้นพบความหมายใหม่ ๆ ของชีวิตที่กลมกลืนไปกับการเปลี่ยนแปลงตามยุคสมัย

ทุกคนอ่าน

หากก่อนหน้าที่จะหยิบหนังสือขึ้นมายังมีบางสิ่งที่คุณคิดว่าไม่สามารถ หรือชีวิตนี้คงไม่อาจทำสำเร็จได้ ลองเปิดใจละเลียดไปทีละบททีละตอน และเมื่อพลิกอ่านไปจนถึงหน้าสุดท้าย บางทีคุณอาจจะค้นพบว่า

"ชีวิตที่อยากได้...อยู่แค่หัวมุมถนนนี่เอง"

howto

ทดลองอ่าน

คำนำผู้เขียน

พิมพ์ครั้งที่ 3 (ฉบับปรับปรุง)

เมื่อย้อนกลับไปอ่านหนังสือเล่มนี้ที่เขียนไว้ในปี 2561 เหมือนกับได้เปิดหน้าต่างหวนระลึกถึงช่วงชีวิตที่ครั้งหนึ่งเต็มไปด้วยการเปลี่ยนแปลงและความท้าทาย

SUCCESS is just around the CORNER ที่...หัวมุมถนน ไม่ใช่เพียงหนังสือที่บันทึกเรื่องราวของผมในปีที่อาจเรียกได้ว่าเป็นจุดเปลี่ยนสำคัญที่สุดของชีวิต แต่ยังเป็นพื้นที่ที่ผมได้ถ่ายทอดวิธีคิดและบทเรียนจากการเดินทางผ่านเส้นทางที่ทั้งท้าทายและสร้างแรงบันดาลใจ

ทดลองอ่าน

ปีนั้นผมค้นพบสิ่งที่เรียกว่า “ความลงตัว” ไม่ใช่ในความหมายของความสมบูรณ์แบบหรือความสุขล้วน ๆ แต่ในความหมายของการได้ทำเต็มที่ในทุก ๆ วัน ความท้าทายต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นการเปลี่ยนแปลงตัวเอง การทำงานที่ต้องใช้พลังมหาศาล หรือแม้แต่การเริ่มต้นสิ่งใหม่ ล้วนหล่อหลอมให้ผมมองเห็นคุณค่าของ “มุมถนน” ที่เราแต่ละคนต้องยืนอยู่

ในวันนี้ก็ยังคงมีการเปลี่ยนแปลงใหม่ๆเข้ามา แต่หลายสิ่งหลายอย่างได้ออกดอกออกผล จากเหตุในวันนั้นที่หลายสิ่งหลายอย่างผมไม่เคยคิดจริง ๆ ว่าผมจะทำได้ เคยคิดว่ามันยากมาก เคยคิดว่าคงทำไม่ได้แน่ ๆ กลับออกผลเติบโตอย่างแข็งแรง

จากประสบการณ์ทั้งหมดที่ผมได้เก็บมาในช่วง “เปลี่ยนชีวิต” วันนี้ข้อคิดเหล่านั้นยังคงเป็นแรงผลักดันและอยากจะกลับมาเขียนให้ทุกท่านได้อ่าน โดยผมตั้งใจปรับปรุงเนื้อหาให้ร่วมสมัยยิ่งขึ้น เพิ่มบทเรียนและมุมมองที่ผมได้เรียนรู้ในช่วงเวลาที่ผ่านมา ทั้งจากการทำงาน การสร้างแบรนด์ และการใช้ชีวิตอย่างสมดุล

เพราะผมเชื่อว่าในแต่ละมุมถนนของชีวิต เราต่างค้นพบสิ่งใหม่ ๆ ที่รอให้เราเรียนรู้

ผมหวังว่าทุกท่านจะพบแรงบันดาลใจ ความหมาย และพลังบางอย่างจากหนังสือเล่มนี้ ที่ช่วยให้คุณมองเห็น “หัวมุมถนน” ของตัวเองได้ชัดเจนขึ้นนะครับ

รวิศ หาญอุตสาหะ

ทดลองอ่าน

สารบัญ

CHAPTER		PAGE
01	โชคกับโชคชะตา	3
02	เลิกบ่นคนที่ออฟฟิศเถอะ เพราะมันไม่มีประโยชน์	11
03	42.2 กิโลเมตรแรกสอนอะไรผมบ้าง	21
04	เพราะชีวิตคือการทดลอง	29
05	ความสำเร็จเล็ก ๆ จะพาคุณไปได้ไกล	39
06	“ชอบ” กับ “รับผิดชอบ”	45
07	Mindset	57
08	Learned Helplessness	69
09	Be the best of yourself	77
10	งาน > เป้าหมาย > ความสุข	85
11	ไม่อยาก Burnout ทำยังไงดี	93
12	Head, Heart และ Habit	103
13	คุณติดสมาร์ตโฟนมากไปรึเปล่า	117
14	Use your time right	127
15	เป้าหมายกับสมอง	135
16	มหาเศรษฐีสอนอะไรลูก	147
17	Something to think about AI	153
18	Beyond Profit	159

ทดลองอ่าน

CONTENTS

CHAPTER		PAGE
19	Business of the Future	165
20	สะสม	175
21	ปริมาณ + ความสม่ำเสมอ = คุณภาพ	183
22	การเขียนไดอะรี่มีประโยชน์อะไร	191
23	เราใช้เหตุผลในการดำเนินชีวิต...เยอะแค่ไหน	197
24	It's a love story	207
25	หนังสืออ่านแล้วได้อะไร	215
26	อะไรคือศัตรูที่ยิ่งใหญ่ที่สุดของเรา	221
27	พัฒนาทักษะใหม่อย่างรวดเร็วสุด ๆ	231
28	Random thoughts from my diary	237
29	จะโฟกัสในโลกอันแสนยุ่งเหยิงได้ยังไง	243
30	วิธีคิดจะเปลี่ยนวิธีการ	251
31	จะประชุมอย่ามองข้าม Agenda	259
32	ให้ลูกค้าสอนเรา	271
33	ไปให้เร็ว ไปให้ไกล	277
34	Learn, Unlearn, Reskill, Rethink และ Relearn	293
35	ระวังความฉลาดปลอม ๆ	309
36	จะเป็นอย่างไรถ้า...?	321

ทดลองอ่าน

CHAPTER

01

ทดลองอ่าน

โชคกับ
โชคชะตา

#พัฒนาตัวเอง

ทุกครั้งตอนที่วิ่งออกกำลังกาย ผมมักจะฟังพอดแคสต์ของพี่หนุ่ม Money Coach ไปด้วยครับ

พี่หนุ่มเล่าให้ฟังถึงลูกศิษย์คนหนึ่งที่เป็นเด็กหนุ่มเพิ่งจบมหาวิทยาลัยรามคำแหง เขามีความฝันแรงกล้าที่อยากจะทำธุรกิจฟิตเนสและสุขภาพ ลองนึกภาพว่าเด็กคนหนึ่งที่บ้านไม่มีเงิน มีแต่ความฝัน แค่คิดก็เหนื่อยแล้ว

โค้ชบอกเขาว่า ถ้าเรามีทรัพยากรที่จะมาท้าความฝันให้เป็นจริงไม่พอ เราก็ต้องหยิบยืมจากคนอื่น ลูกศิษย์คนนี้อยากทำธุรกิจอาหารเสริม สิ่งที่เขาทำคือ เขาจะตระเวนไปตามฟิตเนสต่าง ๆ พอเห็นคนไหนนั่งพัก ก็เข้าไปคุยว่าอยากจะทำธุรกิจอาหารเสริมเล่าไอเดียให้เขาฟัง

พี่หนุ่มก็ถามว่า เฮ้ย อยู่ดี ๆ เข้าไปคุยแล้วคนเขาไม่เหวอเหรอ น้องคนนี้ก็บอกว่ามีบ้าง แต่เขาคิดว่าไม่เสียอะไร อย่างมากคนไหนที่ไม่คุยด้วย เขาก็ไปเล่าให้คนอื่นฟังต่อ ตอนเอาแผนธุรกิจไปคุยกับคนที่ฟิตเนส เขาไม่รู้เลยว่าผลจะเป็นอย่างไรบ้าง แค่รู้ว่าถ้าไม่พูดก็ไม่ได้ พูดไปอย่างมากก็โดนปฏิเสธ

สุดท้ายเขามีโอกาสเจอเทรนเนอร์ชื่อดังระดับประเทศคนหนึ่งที่ยินดีมาร่วมงานด้วยเพราะฟังไอเดียแล้วชอบ ในขณะเดียวกันก็เจอคุณหมออีกท่านซึ่งเก่งด้านโภชนาการที่ฟังไอเดียแล้วชอบเหมือนกัน สุดท้ายเขาได้รับทั้งเงินทุนและทีมงาน จนทุกวันนี้กลายเป็นธุรกิจให้คำปรึกษาและออกแบบโปรแกรมเพื่อสุขภาพชื่อ Plan for Fit ที่รู้จักกันดีในปัจจุบัน

ถามว่า น้องคนนี้ได้ตามความฝันเพราะเขาโชคดีหรือเปล่า ก่อนจะตอบ ผมต้องบอกว่ามีหลายคนมากที่มักสับสนระหว่างคำว่า **"โชค"** กับ **"โชคชะตา"** โดยคิดว่ามันเหมือนกัน

ผมมีความเชื่อว่ามันไม่เหมือนกันครับ เพียงแต่มันเกี่ยวข้องกัน สำหรับผม (และอีกหลาย ๆ คน) **โชคชะตาเป็น Subset ของโชค**ครับ เวลามีคนบอกว่าคุณโชคดีจริง ๆ ความหมายที่คนส่วนใหญ่ชอบคิดคือ "โชคชะตา" ของคุณดีจัง ราวกับว่าโชคดีที่ได้มานั้นอยู่นอกเหนือการควบคุมของคุณโดยสิ้นเชิง ซึ่งก็มีเยอะนะครับ และก็สำคัญมาก ๆ ด้วย เช่น การเกิดในครอบครัวที่ดีที่คุณพ่อคุณแม่เอาใจใส่เรื่องการศึกษา หรือเกิดในประเทศที่ร่ำรวย ไม่มีภัยสงคราม แบบนี้เรียกโชคดีแบบ "โชคชะตา" ดี ซึ่งต้องบอกว่าสำคัญมาก ๆ เพราะต่อให้เราเก่งแค่ไหน ถ้าไปเกิดตรงที่เขารบกันอยู่ ก็อาจจะสร้างเนื้อสร้างตัวยากกว่าคนอื่นเป็น 100 เท่า

แต่โชคอีกประเภทมาจากสิ่งที่เราทำครับ แม้ว่าเราจะไม่รู้อย่างแน่ชัดว่าทำอะไรแล้วจะได้อะไรบ้าง แต่เราสามารถ "เพิ่มโอกาส" ให้โชคของเราได้ครับ

คนที่ทำอะไรเยอะ ๆ ลองเยอะ ๆ ช่วยเหลือคนเยอะ ๆ มีแนวโน้มจะโชคดีกว่าคนอื่น เพราะว่าเขาได้ **"ปลูกต้นไม้แห่งโชค"** ไว้เยอะ ต้นไม้พวกนี้อาจไม่ได้ออกดอกออกผลทุกต้น แต่คนที่ปลูกเยอะโอกาสที่จะได้ดอกผลก็เยอะกว่า "โอกาส" ที่โชคนั้นจะเกิดขึ้นก็มากกว่า

แต่โชคแบบนี้ไม่เหมือนถูกลอตเตอรี่ เพราะมันมักจะมาหาคนที่ทำเยอะ เตรียมการเยอะ และไม่ย่อท้อ

ลองนึกภาพว่าคุณเป็นเจ้าของสตาร์ตอัป มีความฝันที่กำลังจะทำอะไรเจ๋ง ๆ แต่ยังขาดเรื่องเงิน ตอนนี้คุณกำลังหาทางออกอยู่หลาย ๆ ทาง คุณกำลังนั่งอยู่บนเครื่องบินจากกรุงเทพฯเพื่อเดินทางไปเชียงใหม่ โดยนั่งที่ริมหน้าต่าง คุณเก็บคอมพิวเตอร์ไว้ในที่เก็บสัมภาระด้านบนเรียบร้อย คุณกำลังจะหลับ เพราะคุณมักจะหลับเวลาที่เครื่องบินจะขึ้นหรือลง แต่ทันทีที่ผู้โดยสารคนข้าง ๆ นั่งลงคุณก็แทบช็อก เพราะเขาคือนักลงทุน VC[1] ตัวพ่อของประเทศไทยที่มีเม็ดเงินที่สามารถจะลงทุนในสตาร์ตอัปได้เป็นพันล้าน สิ่งนี้เรียกว่าโชคชะตาครับ เพราะคุณไม่มีทางรู้เลยว่าคุณจะได้นั่งคู่กับ VC ท่านนี้

หากคุณตัดสินใจที่จะ Pitch งานโปรเจกต์ของคุณกับ VC ท่านนี้ ถ้าคุณไม่เข้าใจธุรกิจดีพอ ไม่มีความรู้ในงานมากพอ ประวัติก็ไม่เคยทำอะไรเป็นชิ้นเป็นอัน แถมพูดไม่รู้เรื่องอีก แน่นอนว่าการ Pitch งานครั้งนี้คงจะจบลงด้วยการที่คู่สนทนาของคุณอยากรีบ ๆ ไปทำอย่างอื่นต่อ แต่ถ้าคุณเตรียมพร้อมอยู่เสมอ คุณ Pitching Dialogue อยู่ในหัวตลอดเวลา ไม่ต้องมีคอมพิวเตอร์ ไม่ต้องมีกระดาษ ไม่ต้อง

[1] Venture Capital เป็นรูปแบบหนึ่งของการระดมทุนโดยบริษัทหรือกองทุนต่าง ๆ เพื่อระดมทุนให้กับบริษัทสตาร์ตอัป บริษัทในช่วงเริ่มต้น และบริษัทที่เพิ่งเกิดใหม่

ทดลองอ่าน

มีอะไรเลย แต่คุณก็สามารถสร้างภาพความฝันของคุณให้ไปอยู่ในหัวของคู่สนทนาได้ ถ้าเป็นอย่างหลัง คุณจะได้รับเงินลงทุนที่คุณตามหามาตลอด อีกสองสัปดาห์ธุรกิจสตาร์ตอัปของคุณก็ได้เป็นข่าวทั่วโซเชียลมีเดีย เพราะมี VC รายใหญ่มาลงทุน มีแต่คนบอกว่าคุณโชคดีมากที่เจอ VC ท่านนั้นบนเครื่องบิน

จริง ๆ แล้วความหมายของ "โชค" คืออะไรกันแน่

เด็กหนุ่มวัย 14 ปี มองดูจดหมายตอบปฏิเสธเรื่องสั้นของเขาจากสำนักพิมพ์ต่าง ๆ ที่ถูกแขวนไว้บนตะปูตัวหนึ่งซึ่งตอกเข้ากับฝาบ้าน หลังจากเด็กหนุ่มคิดว่าเปลี่ยนตะปูตัวเล็กเป็นตะปูตัวใหญ่ดีกว่า เพราะดูแล้วมันคงรับน้ำหนักคำปฏิเสธที่ดูท่าจะเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ไม่ไหว

หลังจากเปลี่ยนขนาดตะปู จดหมายปฏิเสธก็ยังคงเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ แต่เขาก็ยังก้มหน้าก้มตาเขียนต่อไป

เด็กหนุ่มคนนี้เกิดในครอบครัวที่ยากจน ไม่มีพ่อแม่ และเขาเป็นพนักงานในร้านอาหารที่มีรายได้แทบไม่พอจะเลี้ยงดูครอบครัว เขาจึงต้องทำงานตั้งแต่เด็ก นอกจากงานรับจ้างทั่วไปที่ช่วยแบ่งเบาภาระทางการเงินของที่บ้านแล้ว เขายังใช้เวลาช่วงกลางคืนเขียนเรื่องสั้นที่ตัวเองชอบ โดยส่งไปที่สำนักพิมพ์ต่าง ๆ ซึ่งเรื่องส่วนใหญ่เกือบร้อยทั้งร้อยโดนปฏิเสธ แม้จะมีบางเรื่องที่ผ่านและได้ค่าตีพิมพ์บ้าง แต่ก็เล็กน้อยเสียจนไม่อาจนำมาจุนเจือครอบครัวได้ แต่ถึงอย่างนั้น เขาก็ยังมุ่งมั่นเขียนเรื่องสั้นต่อไปเพื่อหาทางส่งตัวเองเรียนมหาวิทยาลัย

เขามีความใฝ่ฝันอยากจะเป็นครู แต่เมื่อเรียนจบ เขาสอบไม่ผ่านการรับบรรจุเป็นครู จึงต้องมาเขียนเรื่องสั้นเพื่อหาเลี้ยงชีพ

ต่อมาอีกไม่นานเขาก็แต่งงานกับคู่รักสมัยเรียน ถึงจุดนี้ การเขียนเรื่องสั้นของเขาไม่พอเลี้ยงครอบครัวแล้ว สองสามีภรรยาต้องทำงานหลายอย่างโดยไม่เกี่ยง ตั้งแต่งานในร้านอาหารไปจนถึงงานในปั๊มน้ำมัน อะไรก็ได้ที่จะสามารถซื้ออาหารมาวางบนโต๊ะของทั้งสองได้

ในวันแต่งงาน ทั้งคู่ถึงกับต้องขอยืมชุดสวย ๆ จากเพื่อนเพื่อมาใส่เข้าพิธีของตัวเอง เพราะไม่มีเงินซื้อ พวกเขามีชีวิตอย่างอัตคัดและต้องอาศัยอยู่ในรถแวนที่ดัดแปลงมาเป็นบ้าน เพราะการมีที่อยู่เป็นเรื่องไกลเกินฝัน แม้แต่โทรศัพท์ที่ติดอยู่ในรถบ้านเคลื่อนที่ก็ยังต้องยกออก เพราะว่ามันเป็นของฟุ่มเฟือยเกินกว่าที่คนทั้งสองจะสามารถมีได้

ชายหนุ่มลองเปลี่ยนมาเขียนนิยายแบบยาวดูบ้าง แต่ผลตอบรับก็ไม่ได้ดีไปกว่าเดิมนัก แต่ความพยายามอยู่ที่ไหน ความสำเร็จก็อยู่ที่หัวมุมถนนเสมอ หลังจากได้รับการปฏิเสธจากสำนักพิมพ์ 60 กว่าแห่ง ในที่สุดนิยายเรื่อง *Carrie* ก็ได้รับการตีพิมพ์โดยสำนักพิมพ์ DoubleDay

วันที่หนังสือได้ตีพิมพ์ออกมา และเป็นจุดเริ่มต้นของหนังสือ Best Seller อีกหลายสิบเล่มที่ตามออกมา นิยายเรื่อง *Carrie* ได้รับการนำมาสร้างเป็นภาพยนตร์ถึง 3 ครั้ง นักเขียนหนุ่มคนนี้ชื่อ สตีเฟน คิง (Stephen King) เจ้าของผลงานหนังสือ Best Seller หลายเล่ม เช่น *The Green Mile*, *The Mist*, *Night Shift*, *Dreamcatcher*, *The Dark Tower* มีภาพยนตร์ที่สร้างโดยอิงเค้าโครงจากงานเขียนของเขากว่า 20 เรื่อง เขากลายมาเป็นหนึ่งในนักเขียนนิยายที่ยิ่งใหญ่ที่สุดคนหนึ่งของโลก

เขา “โชคดี” เหมือนที่คนอื่นบอกจริง ๆ หรือ

เวย์น เกรตซ์กี้ (Wayne Gretzky)
นักฮอกกี้ในตำนานเคยกล่าวไว้ว่า

I skate to where the puck is going to be, not where it has been.

ผมเล่นสเกต
ไปยังจุดที่ลูกฮอกกี้จะไป
ไม่ใช่จุดที่มันเคยอยู่

ทดลองอ่าน

CHAPTER

02

ทดลองอ่าน

เลิกบ่นคนที่ออฟฟิศเถอะ เพราะมันไม่มีประโยชน์

#พัฒนาองค์กร

ถ้าเราลองสังเกตในออฟฟิศของตัวเอง จะพบว่าในแต่ละวันเราจะได้ยินคนบ่นเรื่องของชาวบ้านให้เราฟังเยอะมาก จนดูเหมือนเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวันไปแล้ว จริง ๆ เรื่องนี้เป็นกันทั่วโลก และบ้านเราก็คงไม่แพ้ใครแน่ ๆ ครับ

ส่วนตัวผมเองก็เป็นเหมือนกันครับ แต่เมื่อทำความเข้าใจสาเหตุแล้ว ตอนนี้พยายามแก้ครับ เพราะพอถอยออกมามอง เรื่องนี้เป็นปัญหาระดับองค์กรเลยนะครับ การบ่นกันไปกันมาเนี่ย ที่สำคัญคือมันไม่ได้สร้างประโยชน์ให้ใครเลย แม้แต่คนที่เอ่ยปากบ่นก็ตาม แถมที่หนักกว่านั้นคือ หลายครั้งเรายังสับสนว่าการบ่นเรื่องของคนอื่นคือส่วนหนึ่งของการทำงานอีกต่างหาก

ลองนึกถึงเหตุการณ์สมมตินี้นะครับ มีเพื่อนร่วมงานหรือหัวหน้าของคุณพูดแทรกทุกคนในห้องประชุมโดยไม่สนใจเลยว่าคนอื่นกำลังพูดอะไรอยู่ เมื่อประชุมเสร็จ คุณจะไปบ่นเรื่องนี้กับเพื่อนร่วมงานที่คุณสนิทด้วย แถมยังบอกว่าหมอนี่นอกจากนิสัยในห้องประชุมแย่แล้ว เรื่องอื่นก็ยังแย่อีกด้วย ตอบอีเมลก็ช้า พูดจากระโชกโฮกฮากไม่น่าฟัง แถมมารยาทไม่ดี ชอบเคี้ยวอาหารเสียงดังอีก เพื่อนคุณก็รับฟังพยักหน้าหงึก ๆ และอาจจะสำทับด้วยว่าจริงด้วยแหละ

ทดลองอ่าน

วันก่อนเพิ่งเจอหมอนี่ตอนกินข้าว พูดจาแย่มาก ทำเอาฉันกินข้าวแทบไม่ลงเลย ฟังดูคุ้นๆ ใช่ไหมครับ

แต่คุณรู้ไหมครับว่าในทางกลับกัน คนที่คุณบ่นถึงเขา เขาก็บ่นคุณเหมือนกัน เขาอาจจะบอกว่าคุณจู้จี้จุกจิก ทำหน้าบูดตลอดเวลา แถมชอบพูดจาประชดประชันแดกดันชาวบ้าน และอะไรอีกมากมาย แล้วเขาก็บ่นคนอื่นด้วย อาจจะบ่นหัวหน้าของเขาอีกทีว่าบ้าอำนาจหรือ Micromanage มากเกินไป ฯลฯ

ทุกวันมีเรื่องแบบนี้เกิดขึ้นมากมายในบริษัท ที่น่าสนใจคือปีเตอร์ เบรกแมน (Peter Bregman) ได้เขียนเกี่ยวกับเรื่องนี้ไว้อย่างน่าสนใจใน *Harvard Business Review* ว่า ครั้งหนึ่งมาร์แชล โกลด์สมิท (Marshall Goldsmith) นักเขียนชื่อดังได้ทำการสัมภาษณ์ลูกค้ากว่า 200 คนของเขาแล้วพบว่า **คนที่ทำงานในออฟฟิศใช้เวลากว่า 10 ชั่วโมงต่อเดือนในการบ่นหรือฟังคนอื่นบ่นเรื่องหัวหน้า และกว่า 33% ใช้เวลาเกิน 20 ชั่วโมงต่อเดือนในการบ่น หรือกว่า 12.5% ของเวลาทำงานทั้งหมด!** นี่ยังไม่รวมเวลาบ่นเรื่องเพื่อนร่วมงานหรือลูกน้องนะครับ

ถ้าหากเราลองสังเกตเวลาที่เราใช้ในแต่ละวัน ก็จะพบว่าตัวเลขนี้ใกล้เคียงความจริงมากเลยทีเดียว

เราสูญเสียเรื่อง Productivity ไปกับเรื่องนี้อย่างมากมายมหาศาลครับ และที่สำคัญคือมันไม่เกิดประโยชน์อะไรขึ้นมาแม้แต่น้อย ที่น่าสนใจคือทำไมเราถึงชอบบ่นเรื่องคนอื่นมากนัก คำตอบคือเพราะมันทำให้เรารู้สึกดี มันไม่เสี่ยง และมันก็ง่ายดีด้วย

กระบวนการของการบ่นเป็นแบบนี้ครับ มีใครสักคนทำอะไรสักอย่างที่ทำให้เราไม่พอใจ โกรธ กลัว หรือขายหน้า อะไรก็แล้วแต่ ความรู้สึกนี้มันเป็นพลังงานที่เกิดขึ้นในร่างกายแล้ว และในเวลาต่อมา มันก็ส่งผลให้เรารู้สึกบางอย่างที่แสดงออกทางร่างกายได้ เช่น มือชา หน้าชา ตัวสั่น หัวร้อน

เมื่อเราได้เริ่มบ่นเรื่องราวที่เป็นความไม่พอใจของเรา อาการที่ว่าเหล่านี้จะเริ่มหายไปราวกับว่าพลังงานแห่งความโกรธนั้นได้สลายตัวลงไป แต่ในความเป็นจริงแล้วพลังงานเหล่านั้นไม่ได้หายไปไหน มันแค่กระจายไปและขยายตัวใหญ่ขึ้นด้วย

นอกจากนั้นแล้ว เวลาที่เราบ่นกับใครที่ดูเหมือนจะเห็นดีเห็นงามไปกับเราด้วย (และเรามักจะบ่นกับคนที่จะเห็นดีเห็นงามกับเราด้วยเสมอ) ซึ่งจะทำให้เรารู้สึกโล่ง รู้สึกมีพวก และจะทำให้ความรู้สึกแย่ ๆ (เช่น มือชา หน้าชา ฯลฯ) หายไป และได้ความรู้สึกที่ดีมาแทนที่ แต่ความรู้สึกดีนั้นก็อยู่เพียงแค่ชั่วคราวเท่านั้น ที่สำคัญ ความรู้สึกดีชั่วคราวแบบนี้เป็นความรู้สึกที่สมองเสพติดด้วยไม่ต่างอะไรกับสิ่งเสพติดประเภทอื่น ๆ เลยครับ

ปัญหาที่น่ากลัวอยู่ตรงนี้แหละครับ เพราะ**การบ่นนอกจากเสียเวลาแล้ว มันยังทำให้เราเสพติดด้วย และเหมือนกับสิ่งเสพติดทุกอย่าง**

มันสร้างวงจรอุบาทว์ขึ้นครับ คือพอรู้สึกแย่แล้วบ่นออกมาจะทำให้เรารู้สึกได้ปลดปล่อยและมีความสุขขึ้นมา แต่มันเกิดขึ้นเพียง “ชั่วคราว” เท่านั้น เดี๋ยวก็ต้องกลับไปบ่นต่ออีก เพราะต้องการ

วงจรเดิมกลับมาอีกซ้ำแล้วซ้ำเล่า นี่คือวงจรของการเสพติด และเมื่อยิ่งทำแบบนี้นาน ๆ เข้า แทนที่จะรู้สึกดี ในระยะยาวเราจะรู้สึกแย่กับตัวเองครับ

สาเหตุเพราะว่าเวลาปล่อยพลังงานแห่งความไม่พอใจนี้ออกไป เราปล่อยมันไป **"ข้าง ๆ"** เสมอ นั่นคือการไปบ่นให้คนที่ไม่ใช่ต้นเหตุฟัง เราไม่เคยปล่อยมันไป **"ตรง ๆ"** กับคนที่เป็นต้นเหตุแห่งการบ่นของเรา ดังนั้น เมื่อทำแบบนี้ จริง ๆ เราก็ไม่อยากแก้ปัญหา แต่เราต้องการ "หาพวก" และอยากปลดปล่อยความรู้สึกแย่ ๆ ออกไปเท่านั้นเอง ปัญหาก็ยังคงอยู่เหมือนเดิม นอกจากไม่แก้ปัญหาแล้ว ยังมีผลข้างเคียงหลายอย่างมาก

นอกจากเรื่องที่เห็นชัด ๆ อย่างการเสียเวลาแล้ว การบ่นยังลด Engagement ในการทำงาน ขยายเรื่องความน่ารำคาญโดยลากคนที่ไม่เกี่ยวเข้ามาเสริมความไม่พอใจในที่ทำงานให้เข้มแข็งขึ้นไปอีก และสร้างความไม่ไว้วางใจในหมู่เพื่อนร่วมงาน พูดง่าย ๆ คือมันเป็นการเสริมพลังลบหรือ Negative Reinforcement ที่เข้มแข็งมาก คนที่บ่นมาก ๆ จะโดนการมองทั้งจากเจ้านาย เพื่อนร่วมงาน และลูกน้องเป็นลบด้วย แต่เจ้าตัวอาจจะไม่รู้เท่านั้น

การบ่นคือ No Action แต่เราต้องการ Action แล้วจะทำยังไงดีล่ะ

จริง ๆ มันก็ง่าย ๆ ครับ คือพูดกับเจ้าตัวที่เป็นต้นเหตุตรง ๆ เลย ขอแค่ทำอย่างมีสติ ควบคุมอารมณ์ให้ดี และเลือกคำพูดให้รอบคอบ แน่นอนมันเป็นทางที่ยาก แต่คนที่อยากจะโตต่อไปได้ต้องเลือกที่

ทดลองอ่าน

จะทำครับ เพราะนี่คือสิ่งที่เราเรียกว่า **ความกล้าหาญทางอารมณ์ (Emotional Courage)** เพราะมันทั้งเสี่ยงและน่ากลัวสำหรับคนส่วนใหญ่ มันอยู่นอก Comfort Zone ไปไกลเลยครับ แต่เหมือนทุกอย่างดี ๆ ในชีวิตครับ มันฝึกกันได้

กลับมาที่ตัวอย่างการประชุมของเราครับ เราพูดกับคนที่มีปัญหาตรง ๆ ได้เลย จะพูดทันทีที่เหตุการณ์เกิดหรือพูดหลังจากการประชุมจบก็ได้ เส้นทางนี้ยาก แต่มันจะสร้างพัฒนาการได้อย่างมาก และจากคนขี้บ่นที่เต็มไปด้วยพลังงานลบ คุณจะกลายเป็นผู้นำที่มี EQ สูงครับ

นี่คือการพัฒนาวัฒนธรรมองค์กรสมัยใหม่ ซึ่งต้องบอกว่าเหมาะกับบริบทของบริษัทในบริบทใหม่มาก เพราะการพัฒนาแบบนี้จะก่อให้เกิดการพัฒนาที่รวดเร็ว ลดเรื่องการเมืองภายในได้เยอะ สิ่งที่สำคัญมาก ๆ คือผู้ใหญ่และผู้บริหารทั้งหลายต้องสนับสนุนให้เกิดวัฒนธรรมนี้ด้วย เริ่มจากการตัดอัตตาหรือ Ego ทั้งหมดออกให้ได้ โดยผู้นำองค์กรอย่าง CEO ต้องทำให้ดูเป็นตัวอย่าง เพราะเวลามีใครมาพูดกับเราตรง ๆ แบบนี้สมองส่วนที่เกี่ยวกับอารมณ์หรือ Amygdala จะทำงาน เพราะรู้สึกเหมือนโดนโจมตี ดังนั้นต้องฝึกลด Ego ครับ ยิ่งเป็นผู้ใหญ่เท่าไรยิ่งต้องพยายามลด Ego ให้ได้เท่านั้น พอลด Ego ลง ทุกคนจะเห็น Blindspot ของตัวเองได้ชัดขึ้น

เรย์ ดาลิโอ (Ray Dalio) เคยเขียนไว้ในหนังสือ *Principles* ว่าสิ่งที่ทำให้คนไปไม่ได้ถึงศักยภาพของตัวเองมีสองตัวคือ Ego กับ Blindspot นี่แหละครับ

ส่วนตัวแล้ว ผมเชื่อว่าหัวหน้าส่วนใหญ่ใจกว้างพอที่จะรับฟังข้อเสียของตัวเองครับ เพราะจริง ๆ แล้วมันมีแต่ประโยชน์กับผู้ฟังครับ แม้รู้ว่ามันยากครับยาก แต่ผมเชื่อว่าทำได้ และมันจะดีขึ้นเมื่อได้ฝึกไปเรื่อย ๆ ครับ

ถ้าคุณเจอหัวหน้าที่ไม่รับฟังอะไรใครเลย อาจจะต้องลองพิจารณาที่ทำงานใหม่แล้วละ อันนี้พูดจริง ๆ นะครับ

ทันทีที่ความรู้สึกอยากบ่นของคุณเกิดขึ้น ให้เปลี่ยนความรู้สึกนั้นมาเป็นสิ่งที่ช่วยพัฒนาและสร้างสรรค์ โดยคุณอาจจะลองทำแบบนี้ดูครับ ทันทีที่ Adrenaline ของคุณหลั่งออกมาเพราะความโกรธ ไม่พอใจ เสียหน้า ฯลฯ ให้รู้สึกถึงการมาถึงของอาการนี้ครับ หายใจลึก ๆ แล้วให้จับอาการของตัวเอง ไม่ให้ความรู้สึกล้นหรือเยอะไปจนคุณทำอะไรล้น ๆ ออกมา หรือนิ่งทำอะไรไม่ได้เลย รักษาอาการให้นิ่งให้ได้มากที่สุด ทำความเข้าใจกรอบของเรื่องเอาเฉพาะเรื่องที่เกิดขึ้น ไม่เยอะไป ไม่เหมารวม และพูดออกไปตรง ๆ กับคนนั้นเลยว่า

"สถานการณ์จะดีกว่านี้ ถ้า..."

แน่นอนว่าการทำแบบนี้ยากกว่าบ่นเฉย ๆ เยอะ แต่ว่ามีคุณค่าและสร้าง Productivity ได้ดีกว่ามาก อ่านมาถึงตรงนี้หลายคนก็คงต้องคิดว่า เดี๋ยวนะ...ถ้าคนที่เราต้องพูดด้วยเป็นเจ้านายเรา มันจะได้เหรอ

คำตอบคือส่วนใหญ่ได้ครับ ในความเป็นจริงคือคนที่รับฟังสิ่งที่เราจะพูดนั้น แม้ตอนแรกเขาอาจจะรู้สึกเหมือนถูกโจมตีและเป็นคู่โจมตี เพราะมันเป็นการตอบสนองขั้นพื้นฐานของมนุษย์ต่อสิ่งที่รู้สึกว่าเป็นลบ

แต่เมื่อฟังเหตุผลแล้ว คนส่วนใหญ่ ขอเน้นว่าส่วนใหญ่จะเข้าใจครับ เขาจะขอบคุณและนับถือคุณมากขึ้นด้วย ถ้าเป็นแบบนี้คุณสามารถเปลี่ยนการบ่นที่อาจจะเป็นการบ่นแบบเรื่อย ๆ เปื่อย ๆ เป็นเดือน ๆ และไม่ได้สร้างความเปลี่ยนแปลงอะไร มาเป็นการใช้เวลาเพียง 3 นาทีที่สร้างความเปลี่ยนแปลงและ Productivity อย่างแท้จริงได้

ดังนั้นเมื่อคุณมีความรู้สึกอยากเริ่มบ่นอะไร ขอให้รับรู้อาการนี้และให้เห็นมันเป็นโอกาสในการสร้างความเปลี่ยนแปลงนะครับ

ถ้าเปลี่ยนเรื่องนี้ได้ เราจะได้วัฒนธรรมองค์กรที่โคตรเจ๋งและที่สำคัญคือ ทุกคนจะมีสุขภาพจิตที่ดีขึ้นอย่างมากมายมหาศาล เรียกว่ามันคุ้มจริง ๆ ที่เลิกบ่น และเผชิญหน้ากับปัญหาแบบตรง ๆ ไปเลยครับ

วิลเลียม อาร์เธอร์ วอร์ด (William Arthur Ward) เคยกล่าวไว้ว่า

The pessimist complains about the wind; the optimist expects it to change; the realist adjusts the sails.

ผู้มองโลกในแง่ร้ายบ่นเกี่ยวกับลม
ผู้มองโลกในแง่ดีคาดหวังว่า
ลมจะเปลี่ยนแปลง
ผู้มองโลกตามความเป็นจริง
เขาปรับใบเรือ

ทดลองอ่าน

CHAPTER

03

ทดลองอ่าน

42.2 กิโลเมตรแรก สอนอะไร ผมบ้าง

#พัฒนาตัวเอง

DAY 01.01.2018

ผมเปิดปีใหม่มาด้วยสมองที่หนักอึ้งครับ ปัญหาเรื่องงานและเรื่องอื่นๆ รอบตัวผมมีมากมาย ผมเริ่มใช้เวลาแต่ละวันจมกับความเครียด และยิ่งเครียดก็ยิ่งหาทางออกไม่ได้ วนไปวนมาครับ

ก่อนหน้านี้ผมก็ไม่ค่อยดูแลตัวเอง นอนดึก กินอาหารแย่ๆ แถมยังดื่มค่อนข้างเยอะกว่าปกติด้วย กีฬาก็ไม่ค่อยเล่น อาการนี้ผมเป็นติดต่อกันมาหลายเดือนแล้ว

แต่พอผ่านปีใหม่มา เรื่องเหล่านี้ดูเหมือนจะแย่ลงครับ น้ำหนักผมขึ้นจนทุกคนทัก และเสื้อผ้าหลายตัวเริ่มใส่ไม่ได้ ตอนนั้นผมกินเยอะ ขนาดที่ว่าเกี๊ยวซ่าเจ้าดังที่เรียงมาเป็นวงกลมในถาดเหมือนพิซซ่าผมกินคนเดียวหมดกล่องครับ เพราะรู้สึกว่าตอนกินมันมีความสุขดี แต่ความสุขก็หายไปเร็วมากนะหลังกินหมด

มีอยู่วันหนึ่งกระดุมเสื้อเชิ้ตที่ผมใส่มันเด้งออกมาครับ มันส่งสัญญาณบอกให้ผมรู้ว่า “ไม่ไหวแล้วนะ”

ทดลองอ่าน

DAY 01.03.2018

ผมเอารองเท้าวิ่งมาใส่วิ่ง วันแรกไปได้ 3 กิโลเมตร ที่ Pace เฉลี่ย 9.2 กิโลเมตรต่อชั่วโมง ซึ่งช้ามาก ๆ ระยะมันสั้นและเวลาแย่ขนาดนี้ เพราะผมห่างหายจากการวิ่งมานาน การวิ่งในวันนี้จึงเหมือนเริ่มใหม่

หลังจากนั้นผมก็พยายามตื่นเช้าทุกวัน ไม่ว่าจะเป็นวันธรรมดาหรือวันหยุดสุดสัปดาห์ ไม่ว่าจะนอนหลับหรือนอนไม่หลับ ผมก็จะตื่นตี 5 ระยะวิ่งของผมค่อย ๆ เพิ่มจาก 3 กิโลเมตรเป็น 10 กิโลเมตร เป็น 15 กิโลเมตร เป็น 22 กิโลเมตร ในหนึ่งเดือนที่ผ่านมา ผมวิ่งเกือบทุกวันแทบไม่ขาด

ผมเริ่มหลับง่ายขึ้น เครียดน้อยลง ทำงานได้ดีขึ้น ละเอียดขึ้น มีความสุขมากขึ้น กินอาหารดีขึ้น น้ำหนักตัวผมลดไป 5.5 กิโลกรัมแล้ว แม้ไม่ได้ทำสิ่งที่ "คิด" ว่าตัวเองเคยชอบ เช่น กินของอ้วน ๆ หรือดื่มเบียร์อีกแล้ว แต่ชีวิตวันนี้มีความสุขกว่าตัวผมในวันก่อนหน้าที่จะกลับมาวิ่งเยอะครับ

ผมตั้งใจว่าจะซ้อมเพื่อวิ่งมาราธอนให้ได้ในสิ้นปีหรือต้นปีหน้า แต่เอาจริง ๆ นะครับ ลึก ๆ แล้วคิดว่ายังไงก็คงวิ่งไม่ไหว เพราะนี่แค่วิ่ง 15 กิโลเมตรก็หมดแรงชนิดที่เรียกว่าวิ่งต่อจะไม่ไหวแล้ว แต่หากต้องวิ่งมาราธอนจะต้องวิ่งอีกเท่าตัว จะวิ่งไหวได้อย่างไร

ทดลองอ่าน

DAY 11.04.2018

ในช่วงวันหยุดสงกรานต์ผมเดินทางมาเกียวโตครับ เราพักกันอยู่ใกล้ ๆ Kyoto Station ซึ่งถัดไปนิดหนึ่งมีสวนสาธารณะชื่อ Umekoji Park ซึ่งผมก็เล็งไว้แล้วละครับว่าจะมาวิ่งที่นี่

ผมออกจากที่พักราวตี 5 ซึ่งสายกว่าปกตินิดหน่อย โดยกะว่าจะวิ่งสัก 10 ถึง 15 กิโลเมตร เพราะยังล้าจากการวิ่งวันก่อนอยู่ จำได้ว่าหยิบ Energy Gel ไปแค่ซองเดียวเองเพราะไม่ได้กะวิ่งเยอะ พอวิ่งไปเรื่อย ๆ ก็รู้สึกว่าวันนี้อากาศดี ครึ้มฟ้าครึ้มฝนเลยวิ่งสบาย วิ่งไปได้ครบ 15 กิโลเมตรก็เกิดนึกถึงความรู้สึกหนึ่งขึ้นมาครับ

มันคือความรู้สึกตอนอ่านหนังสือ *Homo Finishers สายพันธุ์เข้าเส้นชัย* หนังสือเล่มใหม่ของนิ้วกลมครับ ผมมีโอกาสได้เขียนคำนิยมให้หนังสือเล่มนี้ครับ แต่ว่าตอนนั้นที่อ่านก็ยัง “ไม่เข้าหัว” แต่ตอนนี้เข้าใจแล้วครับ

มีความตอนหนึ่งในหนังสือเล่มนี้ คุณมานิต อุดมคุณธรรม ผู้ก่อตั้งห้างโรบินสัน กล่าวไว้ว่า

“ผมบอกกับคนหนุ่มคนสาวเสมอว่า ถ้าแนะนำได้ ผมอยากแนะนำให้คุณลองวิ่งมาราธอนสักครั้งในชีวิต เพราะถ้าคุณวิ่งจบมาราธอน คุณจะมีพลังขึ้นมา คุณจะรู้ว่าทุกอย่างเป็นไปได้ มันไม่ง่าย แต่ทุกคนทำได้ถ้าตั้งใจ เพราะเมื่อคุณวิ่งไปถึง 30 กิโลเมตร คุณจะพบว่าร่างกายคุณไปไม่ไหวแล้ว สิ่งที่พาร่างกายคุณต่อไปจนถึงเส้นชัยคือหัวใจเท่านั้น คุณต้องต่อสู้กับความอยากยอมแพ้ แต่ถ้าคุณพา

ทดลองอ่าน

ตัวเองไปถึงเส้นชัย แปลว่าคุณมีหัวใจอีกแบบหนึ่ง หัวใจแบบนั้นทำอะไรก็สำเร็จ”

นี่คือคำกล่าวที่เรียบง่าย แต่เฉียบคมอย่างยิ่ง ผมเลยคิดว่า “เอาวะ ลองดู มันจะตายเชียวหรือ” แล้วก็วิ่งครับ

แรก ๆ ก็โอเคนะครับ แต่สักพักเริ่มเหนื่อย ความรู้สึกต่าง ๆ ถาโถมมามากมาย ผมเริ่มพูดกับตัวเองครับว่า “เฮ้ย เราต้องซ้อมหลาย ๆ เดือนก่อนสิ เรากะจะวิ่งสิ้นปีไม่ใช่เหรอ มาวิ่งอะไรตอนนี้ ร่างกายจะไม่ไหว” หรือ “เดี๋ยวนะ เรากิน Energy Gel ซองเดียวของเราไปแล้ว ถ้าวิ่งแล้วเกิดเดี้ยงขึ้นมาทำไง” “ตอนนี้น้ำหนักตัวเรายังไม่เข้าเกณฑ์ วิ่งเยอะ ๆ แบบนี้เข่าพังขึ้นมาจะทำยังไง” ฯลฯ

ผมยอมรับเลยครับว่าอยากจะเลิกหลายรอบมาก เพราะไม่รู้จะวิ่งให้ทรมานสังขารไปทำไม ผมรู้สึกเจ็บบางส่วนของเท้าที่ไม่เคยเจ็บมาก่อน ความรู้สึกตอนนั้นบอกไม่ถูกจริง ๆ ครับ ทั้งเจ็บ ทั้งตึงทั้งแสบรวม ๆ กัน จนกระทั่งถึงกิโลเมตรที่ 34 มันเหมือนอยากก้าวขาแต่ก้าวไม่ออก ผมคิดในใจตอนนั้นว่านี่คงเป็นอาการที่เรียกว่า Hitting the wall หรือเปล่าก็ไม่รู้ครับ ซึ่งผมเคยได้ยินมาจากภาพยนตร์หรือสารคดีเรื่องหนึ่ง จำไม่ได้แล้ว แต่จำได้ว่าตอนนั้นเปลี่ยนมาวิ่งแบบช้ามาก ๆ หลังจากนั้นผมก็วิ่งไปเรื่อย ๆ โดยไม่ได้สนใจอะไร นอกจากตอนนาฬิกา Garmin ที่สั่นเมื่อครบกิโลเมตรต่อไปเท่านั้นเอง

จนในที่สุดเลข 42 ก็ขึ้นมาบนนาฬิกาครับ ตอนนี้ผมต้องวิ่งอีกแค่ 200 เมตรเท่านั้นก็จะครบ 42.2 กิโลเมตรแล้ว ความรู้สึกตอนนั้นเหมือนวิ่งเข้าเส้นชัยจริง ๆ ครับ ถึงแม้ว่ามันจะไม่มีเส้นชัย

ไม่มีคนจัดแข่ง ไม่มีเหรียญ แต่นี่คือมาราธอนแรกของผมแล้วละครับ ผมวิ่งจบที่ระยะ 42.2 กิโลเมตร เป็นวันแห่งความภาคภูมิใจที่สุดของผมเลยก็ว่าได้

มาราธอนสอนผมว่า เราไม่ได้วิ่งแข่งกับเวลา ไม่ได้วิ่งแข่งกับคนอื่น แต่เราวิ่งแข่งกับตัวเอง การวิ่งนี้ไม่ได้ถูกออกแบบมาเพื่อทดสอบประสิทธิภาพของร่างกาย แต่เพื่อทดสอบประสิทธิภาพของจิตใจ และมาราธอนสอนสิ่งที่สำคัญที่สุดให้ผมว่า การไปถึงเป้าหมายไม่ใช่แค่กำลังขา ไม่ใช่แค่การซ้อม เพราะทั้งหมดจะไม่มีประโยชน์อะไรเลย ถ้าไม่มี "ใจ" ที่เต็มเปี่ยมไปด้วยครับ

ผมกลับมาอ่านหนังสือของนิ้วกลมอีกครั้ง นิ้วกลมเขียนไว้ว่า

"ชีวิตเป็นเรื่องยาก แต่ก็คล้ายกับมาราธอน เพราะมันยากจึงทำให้เรามีพลัง จึงทำให้เราต้องฝึกฝนเคี่ยวกรำ และต้องฝ่าด่านสารพัด เพื่อพิชิตเรื่องยากลำบากเหล่านั้น และด้วยการกระทำเหล่านี้เองที่ทำให้ชีวิตเป็นสิ่งที่มีความหมาย ทุกวันเราตื่นมาเพื่อปล่อยตัวเองจากจุดสตาร์ต แล้วออกเดินทางไปพิชิตเส้นชัยที่ไม่มีใครเห็น"

เอลิอุด คิปโชเก (Eliud Kipchoge) นักวิ่งมาราธอนที่ดีที่สุดในโลกคนหนึ่งกล่าวกับนักศึกษาที่มหาวิทยาลัยออกซฟอร์ดว่า *"จงจำไว้ว่ามีเพียงผู้มีวินัยเท่านั้นที่จะเป็นอิสระ"* เขาขยายความว่า *"หากคุณไม่มีวินัย คุณจะตกเป็นทาสของอารมณ์ความรู้สึก คุณจะตกเป็นทาสของความลุ่มหลง และนั่นคือความทุกข์"*

ทดลองอ่าน

จึงไม่แปลกที่การวิ่งทำให้ผมได้ค้นพบคุณค่าใหม่ในชีวิต นั่นคือคุณค่าของการมีวินัยในตัวเอง โดยไม่มีใครบังคับ ผมค่อย ๆ เคลื่อนไหวเข้าหาสิ่งนั้น ด้วยการเปลี่ยนแปลงที่สังเกตเห็นได้ในตัวเอง เมื่อทำอย่างต่อเนื่องและมีวินัย ผมพบว่าวินัยในการฝึกซ้อมวิ่งนำมาซึ่งหลายสิ่งหลายอย่างในชีวิต

เมื่อวิ่งอย่างมีวินัย ผมเริ่มนอนเป็นเวลาอย่างมีวินัย ตื่นอย่างมีวินัย กินอาหารที่ดีต่อสุขภาพอย่างมีวินัย มีตารางการทำงานที่มีวินัย และผมเริ่มห้ามใจตัวเองไม่ให้ทำในสิ่งที่อยากทำแต่ไม่ส่งผลดีในระยะยาว และเริ่มผลักดันตัวเองให้ลุกขึ้นทำในสิ่งที่ควรทำซึ่งส่งผลดีในระยะยาวได้มากขึ้นเรื่อย ๆ

สิ่งที่ค้นพบนั้นน่าตกใจ วินัยกลับไม่ใช่กรงขังอย่างที่ผมคิดมาตลอด หากแต่มันกลับกลายเป็นกุญแจที่จะไขไปสู่ชีวิตที่มีอิสรภาพจากพันธนาการต่าง ๆ ที่โลกแวดล้อมพยายามจะชักจูงเราให้หลงทางไป เมื่อควบคุมตัวเองได้ เรากลับมีอิสรภาพจากสิ่งล่อลวงต่าง ๆ มากขึ้น และมีความสุขในเส้นทางที่จะพาเราไปถึงจุดหมายที่ตั้งใจไว้ ซึ่งโลกใบนั้นช่างเรียบง่ายเหลือเกิน

วินัยไม่ใช่กรงขังอย่างที่หลายคนคิด แต่จะเป็นกุญแจไขสู่ชีวิตที่มีอิสรภาพ มาราธอนก็เหมือนกับเป้าหมายใหญ่ ๆ ในชีวิต คุณไปถึงได้ “ใจ” ต้องถึง “วินัย” ต้องได้ แล้วอะไรก็เป็นไปได้ทั้งนั้น

ทดลองอ่าน