

ไม่ว่าจะดีหรือร้าย  
ทุกสิ่งทุกอย่าง  
มันทำให้เราเติบโตเสมอ



จงเป็นเรา  
ในแบบ  
ของเรา

ไม่ใช่  
แบบที่เขา  
อยากให้เป็น

springbooks

# จงเป็นเราในแบบของเรา ไม่ใช่แบบที่เขาอยากให้เป็น

**ชัย:**

เขียน

**นิธินาท เชิดชัยศรีพงษ์**

ภาพประกอบ

ก ร อ ่ า น คื อ ร าก ร ฐ า น ที่ ส ำ กั ญ

การอ่านทำให้เราได้ทำความรู้จักความเป็นตัวเอง  
เป็นเหมือนการสำรวจความรู้สึกข้างในผ่านตัวอักษรในวันที่หลงทาง  
ตัวอักษร ประโยค และข้อความ ก็เป็นเหมือนเพื่อน  
และช่วยนำทางเราได้ ไม่มากแต่ก็คงไม่น้อย

-ชัยยะ

## จงเป็นเราในแบบของเรา ไม่ใช่แบบที่เขาอยากให้เป็น 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

สงวนลิขสิทธิ์หนังสือเล่มนี้ตามพระราชบัญญัติ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2558  
ห้ามคัดลอกเนื้อหา ภาพประกอบ รวมทั้งดัดแปลงเป็นแบบบันทึกเสียง ดัดแปลงวีดิทัศน์  
หรือเผยแพร่ด้วยรูปแบบและวิธีการอื่นใดก่อนได้รับอนุญาต

พิมพ์ครั้งแรก พฤษภาคม 2564

---

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของศูนย์ข้อมูลอมรินทร์

ชื่อย่อ ฤดีนิยมวุฒิ.

จงเป็นเราในแบบของเรา ไม่ใช่แบบที่เขาอยากให้เป็น / ชื่อย่อ: เขียน; นิธินาด เชิดชัยศรีพงศ์:  
ภาพประกอบ.- กรุงเทพฯ: สปริงบุ๊กส์ อมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง, 2564.  
(12), 204 หน้า: ภาพประกอบ.

1. จิตวิทยาพัฒนาตนเอง. 2. จิตวิทยาการทำงาน. 3. ความสำเร็จ. 4. การเพิ่มประสิทธิภาพงาน.  
I. นิธินาด เชิดชัยศรีพงศ์, ผู้วาดภาพประกอบ. II. ชื่อเรื่อง.

650.1 ซ๑๖2

DDC 650.1

ISBN 978-616-18-4282-6

---

เจ้าของ ผู้พิมพ์/ผู้โฆษณา บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน)  
กรรมการผู้อำนวยการใหญ่ ระวีณ สุทนต์พิรุณ ปัญจรุ่งโรจน์ • กรรมการผู้จัดการ อุษณีย์ วิวัฒพงษ์  
ที่ปรึกษาสายงานสำนักพิมพ์ในเครือ อองอาจ จิระอร • บรรณาธิการอำนวยการ สิริกานต์ ผลงาม  
บรรณาธิการบริหาร ชมพูนุช ดีประวีติ • บรรณาธิการ พรชนก ปั่วสุข  
ผู้จัดการฝ่ายการผลิต อมราลักษณ์ โหมตตาด • ศิลปกรรม วรณา ตั้งแสงประทีป  
คอมพิวเตอร์ สุนิดา ภาวะวทรัพย์ • พิสูจน์อักษร ลดาญ พัดเย็น  
ฝ่ายการตลาด พนิดา ชัยศิริ, กุลพัฒน์ ปัวระฮอ

แต่...ทุกตัวตนที่หลงหาย  
แต่ความยากลำบากในการเติบโตใหญ่ที่หลายคนต้องเผชิญ  
แต่ทุกความกดดันที่เราต้องแบกรับไว้  
แต่ทุกหัวใจที่กำลังหลงทาง

# คำนำ สำนัก พิมพ์

มันคง.....ถ้า.....

หลายครั้งเรามักมีความคิดแบบนี้แวบเข้ามา

บางครั้งก็เกิดขึ้นเพราะความรู้สึกไม่โอเค

และหลายครั้งที่มีมันเกิดขึ้นเพราะเราคิดว่าตัวเองยังไม่

ดีพอ

ยังไม่ดีพอ...เพราะเราเอาตัวเองไปเทียบกับอะไร ใ  
คนอื่นหรือเปล่า

หรือเพราะเอาไปเทียบกับตัวเองในอดีต

แล้วในทางกลับกันล่ะ ตัวเราตอนนี้มีอะไรที่เปลี่ยนไป  
หรือดีขึ้นกว่าแต่ก่อนบ้าง

ไม่ว่าตอนนี้จะเป็นอย่างไร เรายังคงเป็นเรา  
และไม่ว่าใครจะมองหรือพูดอะไรที่ทำให้เราไขว้เขว  
ขอให้เธอจงเชื่อมั่นในตัวเอง ยอมรับและเข้าใจในสิ่งที่  
ตัวเองเป็น

เพราะสุดท้ายแล้วไม่ว่าเราจะเป็นอย่างไร  
คนที่ต้องอยู่กับเราให้ได้ก็คือตัวเราเองนั่นแหละ

**springbooks**

# คำนำ

## ผู้เขียน

เว้าแห่วง ขาดวิน สับสน และหล่นหาย อาจจะเป็น คำที่ช่วยบรรยายความรู้สึกที่พวกเราพบเจอได้ดีที่สุดใน วันที่อนาคตก็ยังไม่มั่นคง เรายังคงล้มเหลวในการตามหา ตัวเอง พวกเรายังคงสับสนในเส้นทาง ยิ่งวันเวลาผ่านไป การเติบโตใหญ่เป็นเหมือนภาระใหม่เราไม่คุ้นชิน

แต่ไม่เป็นอะไร โปรดเข้าใจเถอะว่ามันไม่เป็นอะไรเลย คุณไม่ได้รู้สึกสับสนและโดดเดี่ยวอยู่เพียงผู้เดียว พวกเรา ต่างเจอเหตุการณ์นี้เช่นกัน พวกเราพบเจอความผิดพลาดและความรู้สึกไม่มั่นคงกันเป็นเรื่องปกติ เราเปราะบาง พวกเรา เจ็บปวดกันเป็น เจ็บปวดกันเป็นเรื่องธรรมดา

หนังสือเล่มนี้อยากชวนทุกคนมาใจดีกับตัวเองให้มากขึ้น ชวนทุกคนมาให้ภัยตัวเองบ้าง ชวนทุกคนมาเข้าใจความ ธรรมดาของความเป็นมนุษย์ เพื่อการดำรงอยู่อย่างมีสติ เพื่อการดำรงอยู่ท่ามกลางข้อเรียกร้องมากมายที่โยนเข้ามา ท่ามกลางความกดดันที่หนักหนาและทวิคูณ

สังคมจะบอกให้เราเป็นแบบนี้ ผู้คนจะบอกว่าเราเป็นแบบนี้ แต่จะดีกว่าไหม ถ้าเราเข้าใจว่าจริงๆ เราต้องการอะไร เข้าใจว่าเรามีความสุขในแบบของเรา มีความทุกข์ในแบบฉบับของเรา มีตัวตนในแบบของเรา แล้วคนอื่นก็ไม่มีสิทธิ์มาตัดสินมันว่า สิ่งเหล่านั้นมันมีคุณค่าพอ มันเหมาะสมแก่การเป็นมนุษย์คนหนึ่งหรือไม่

คุณไม่ต้องเก่ง ไม่ต้องยิ่งใหญ่ ไม่ต้องครองโลกก็มีคุณค่าได้ หนังสือเล่มนี้ช่วยให้คุณเข้าใจ การเป็นเพียงคนธรรมดาคนหนึ่งไม่ใช่สิ่งที่ผิดแปลกอะไร จงเติบโตต่อไป และกลายเป็นตัวเองในแบบฉบับที่สมบูรณ์ที่สุด

แต่ไม่ว่าจะเติบโตไปเป็นแบบไหน จงเป็นเราในแบบของเรา ไม่ใช่แบบที่เขาอยากให้เป็น

ทัชชะ



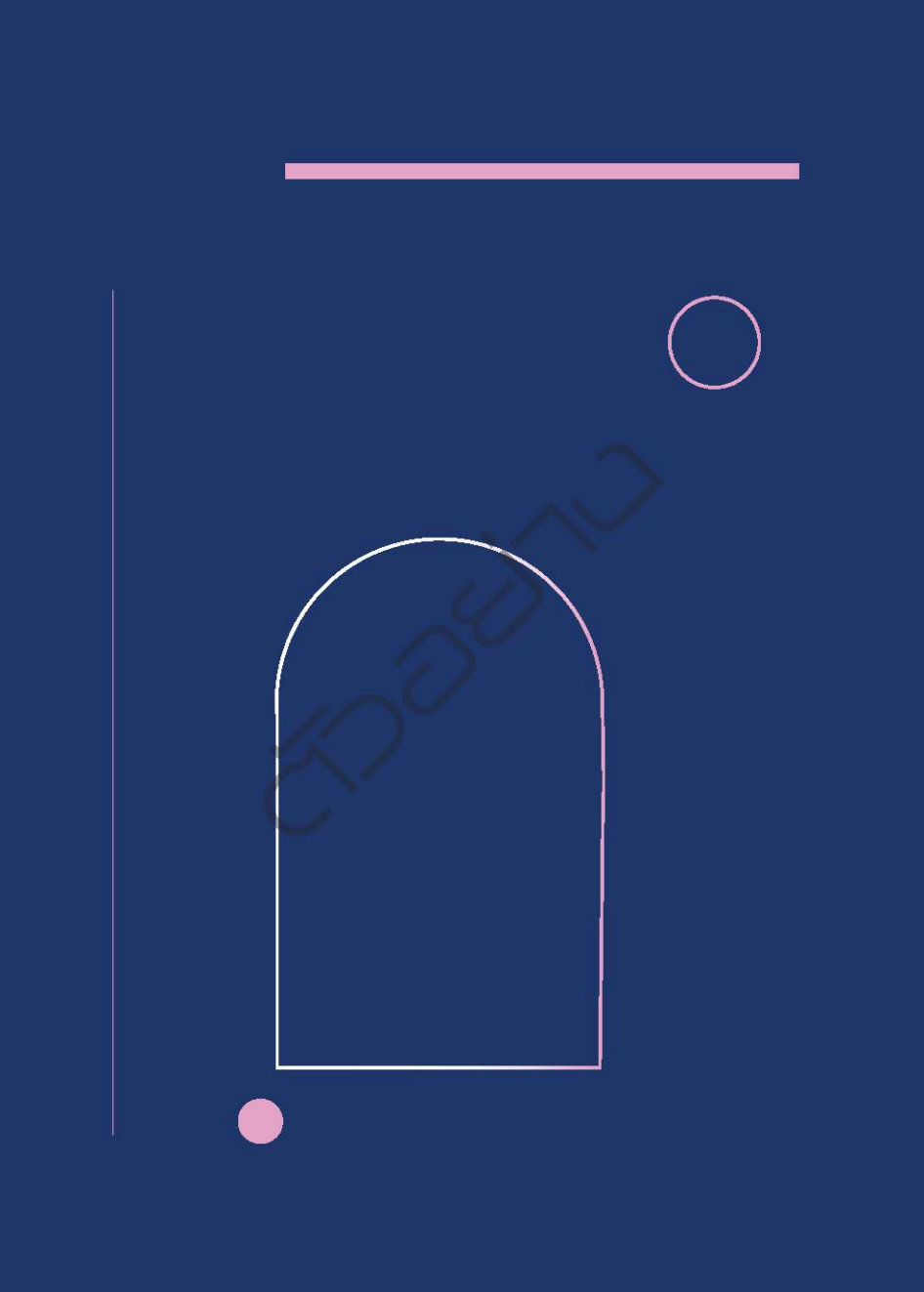
## สารบัญ

- ความผิดพลาดคือความธรรมดาของมนุษย์  
และอย่าหยุดที่จะรักตัวเอง 1
- ช่วงเวลารวดเร็วของหนึ่งสาวสมัยใหม่ 11
- เพราะสมบูรณ์แบบอิงแต่กร้าว 19
- ความรู้สึกหม่นใจในวันที่เราคิดว่า  
ตัวเองเก่งไม่จริง 27
- เพื่อนอายุเท่าเรา เขาไปไกลแล้ว 33
- ช่วงเวลาที่ชีวิตสุขขอม 39

- **เพราะเราคร่ำไม่เท่ากัน**  
อย่าพยายามตัดสินใครโดยใช้ไม้บรรทัดของตัวเอง **47**
  
- **ความเปราะบางของความเป็นมนุษย์**  
เพราะมนุษย์แสนเปราะบาง  
ไม่เป็นไรที่บางวันเราจะอ่อนแอ **55**
  
- **ถ้าคุณเจอความสัมพันธ์ที่ดี**  
คุณจะยิ่งรักตัวเองมากขึ้น **61**
  
- **จงเป็นเราในแบบของเรา**  
ไม่ใช่แบบที่เขาอยากให้เป็น **101**
  
- **เลิกกังวลว่าคนอื่นจะมองเราแบบไหน**  
ชีวิตเราจะไปได้ไกล  
เพราะไม่มีใครสนใจเราขนาดนั้น **109**
  
- **โตแล้วปฏิเสธอะไรให้เป็น**  
เพราะคุณจะเหนื่อยเกินไป หากปฏิเสธอะไรไม่เป็น **115**

- **อย่าเติบโตไปเป็นใครที่เราเกลียด** 123
- **ไม่มีงานไหนที่ไม่เหนื่อย** 129
- **เมื่อคนรอบตัวฉันเปลี่ยนไป**  
อะไรๆ ฉันจึงเปลี่ยนแปลง 137
- **ความสุขเกิดขึ้นได้จาก 2 ข้อ** 143
- **การดำรงอยู่อย่างมีและไม่มีเป้าหมาย** 151
- **แต่ความสุขระทมของชีวิต**  
You only live once.  
ชีวิตนี้ชีวิตเดียว แล้วเราจะไม่รักชีวิตนี้เหรอ 159
- **อยู่กับความเป็นจริงอย่างกล้าหาญ**  
และกล้าเผชิญหน้ากับความเจ็บปวดของชีวิต 167
- **เพราะเจ็บปวดจึงสวยงาม**  
เพราะความผิดหวังมันทำให้เราเติบโต 175

- โต้ขึ้น ยอมรับ และปล่อยวาง คาดหวังกับสิ่งต่างๆ ให้น้อยลง	183
- คำถามสุดท้ายของชีวิต เราเกิดมาเพื่ออะไร เราอยู่ไปทำไม	191
บอບอบคุณ	201
เกี่ยวกับผู้เขียน	202
เกี่ยวกับผู้วาดภาพประกอบ	203



ความผิดพลาดคือ  
ความธรรมดาของมนุษย์  
และอย่าหยุดที่จะรักตัวเอง

---



คุณคิดว่าช่วงชีวิตหนึ่ง เราต้องให้กันกี่รอบ  
เราเลือกตัวเลือกที่ไม่ใช่กันกี่ครั้ง  
และล้มเหลวกันกี่ที

คำตอบของแต่ละคนอาจจะต่างกันออกไป บางคนอาจจะ  
มาก บางคนอาจจะน้อย แต่ไม่ว่าคุณอายุเท่าไร ในห้วงเวลาที่  
ไหลผ่านไป คุณอาจจะเคยทำอะไรสำคัญไม่สำเร็จ ไม่เป็นดัง  
ใจหวังสักครั้งเป็นแน่

มันอาจส่งผลร้าย มันอาจทำให้คุณสูญเสียอะไรบางอย่าง  
มันอาจทำให้คุณรู้สึกผิด แต่ความเลวร้ายทั้งหมดอาจไม่เทียบเท่า  
ความเจ็บใจที่มันตามหลอกหลอนหลังจากเหตุการณ์เหล่านั้น  
ผ่านพ้นไป

คุณต้องทุกข์ทรมานเพราะความล้มเหลว ความไม่เอาไหน  
ของตัวเอง ความเจ็บปวดมันฝังอยู่ในหัวใจ คุณก้าวผ่านมัน  
ไม่ได้เสียที หลายคนพยายามไถโทษ หรือลงโทษตัวเองด้วยการ  
จมดิ่งอยู่กับมัน พยายามกล้ำกลืนความรู้สึกผิดให้นานเท่าที่จะ  
เป็นไปได้

การที่เราเรียนรู้ว่าเราได้ทำอะไรผิด เราทำอะไรแะ เป็นสิ่งที่ดี  
เราจะได้แก้ไขและปรับปรุงมันได้ แต่อย่างไรก็ตาม ความทุกข์  
ความเศร้า ความผิดหวัง อาจจะไม่ใช่อารมณ์ที่ดีนัก หากเรา  
ต้องคลุกเคล้ามันไปตลอด คงไม่ใช่เรื่องน่าชื่นชมอะไร ถ้าเราต้อง



จมอยู่กับมัน รวากับว่ามันเป็นตราบาปที่ไม่มีวันจางหาย

อย่างตัวผมเอง เคยผิด เคยพลาด เคยสิ้นหวัง เคยจมปลักจนไม่อยากก้าวต่อไป แต่พอรู้สึกตัวขึ้นมา ก็เริ่มคิดว่า การกระทำแบบนั้นมันเป็นทางเลือกที่ถูกที่ใช่แล้วจริงหรือ

เราจะเดินต่อไปอย่างไร ถ้าเราไม่ให้อภัยตัวเอง เราจะมีแรงก้าวต่อไปไหม ถ้ายังไม่ยอมอภัยตัวเองให้ยืนขึ้นมา

ในช่วงปีที่ผ่านมา มีหนึ่งคำที่ผมชอบมากก็คือคำว่า Self-Compassion หากจะแปลเป็นไทย คำนี้คงใกล้เคียงกับคำว่า 'รักตัวเอง เมตตาตัวเอง' หากอธิบายให้ชัดลงไปอีก มันคือความสามารถในการมองเห็นและเข้าใจความผิดพลาดในชีวิต พร้อมก้าวต่อไป ไม่จมปลักอยู่กับมัน

การให้อภัยตัวเองต่อข้อยอดสู่อะไรหลายอย่าง อย่างน้อยๆ คำนี้ทำให้ผมเข้าใจว่า มนุษย์ไม่ได้ยิ่งใหญ่อะไรเลย เราเป็นเพียงเศษเสี้ยวส่วนหนึ่งของจักรวาล เป็นสัตว์ตัวเล็กบนโลกใบใหญ่ แถมยังเป็นสัตว์สังคมที่คิดมากและเจ้าอารมณ์อีกต่างหาก

ผมเองที่เคยมั่นใจ ในช่วงความคิดเปี่ยมล้นไปด้วยอิโก้ก้อนใหญ่ แต่พอล้มลงก็พอเข้าใจ มนุษย์เราก็มืดพลาดกันได้เป็นธรรมดา เราทำผิด เราอ่อนแอ เราเปราะบางกันเป็นเรื่องปกติ

ลองนึกภาพตัวเราเองในช่วงที่ผ่านมาก็ได้ ผมเชื่อว่าทุกคนเคยตัดสินใจอะไรพลาด เลือกลงมือผิดจนมันส่งผลกระทบต่อที่ยิ่งใหญ่ เป็นการทำให้ผิดพลาดที่ทำให้เราสูญเสียโอกาสครั้งสำคัญ หรือทำให้ใครบางคนเสียใจและผิดหวังจากการกระทำของตัวเอง

แน่นอนว่าเราคงรู้สึกแย่ รู้สึกล้มเหลว ผิดหวัง หรือแม้กระทั่งโทษตัวเอง ว่าตัวเองพยายามไม่มากพอ ตัวเองไม่มีประสิทธิภาพ และอาจมองว่าตัวเองไม่เอาไหน

แต่ชีวิตคือการก้าวต่อไป เราต้องจัดการกับสถานการณ์ใหม่ที่เกิดขึ้น เราจะแก้ข้อผิดพลาดนั้นอย่างไร หากแก้ไม่ได้ เราจะปรับเปลี่ยนปัจจุบันอย่างไร ให้ข้อผิดพลาดนั้นไม่ส่งผลเสียหาจนเกินควร และอนาคตเราจะอยู่อย่างไร ไม่ให้ข้อผิดพลาดนั้นทำร้ายหัวใจเราไปในระยะยาว

ถึงแม้จะพลาด แต่ชีวิตก็มีหนทางของมัน และชีวิตจะไม่มีทางดีขึ้นได้เลย ถ้าเราเอาแต่โทษตัวเอง ถ้าเราจมปลักอยู่กับมัน เราต้องจัดการใหม่ในฐานะผู้ใหญ่ ไม่สามารถถ่วงต่อโชคชะตา และเราควรให้ทุกอย่างดีขึ้นเมื่อวันเวลาผ่านไป

ลูกกลับขึ้นมาพยายามใหม่ หุ่นที่ตั้งใจแก้ไขความล้มเหลวที่มันเคยเกิดขึ้น บางคนรู้สึกว่าคุณเองผิดไม่ได้เลย ล้มเหลวไม่ได้เลย พอผิดทีก็จมทุกข์กับมัน จนมิติอื่นในชีวิตต้องพังทลายตามกันลงไป เราทำพังเรื่องหนึ่ง ใช้ว่าเรื่องอื่นต้องพังด้วยเสียหน่อย

หากจะให้เห็นภาพชัด ผมขอยกเนื้อหาเรื่องการเมตตาตัวเอง (Self-Compassion) ที่คุณคริสติน เนฟฟ์ นักจิตวิทยาที่ศึกษาเรื่องนี้โดยตรง มาเล่าให้ทุกคนได้อ่าน เผื่อว่าใครจะนำไปปรับใช้ได้ง่ายขึ้น เธอแบ่งแก่นของเมตตาตัวเองไว้เป็น 3 ประเด็นหลัก

ข้อแรก การใจดี การเมตตาต่อตัวเองในช่วงเวลาที่ผิดพลาด หรือล้มเหลว หรือ Self-Kindness ความรู้สึกแบบนี้จะทำให้เราก้าวผ่านเวลาที่เลวร้ายไปได้ และไม่จมปลักอยู่กับความรู้สึกผิดจนเกินควร

สำหรับในข้อที่สอง เธอพูดถึงแนวคิดอย่าง Common Humanity หรือการเข้าใจ 'ความธรรมดา' ของความเป็นมนุษย์ หากเราเข้าใจว่ามนุษย์ไม่ได้สมบูรณ์แบบ เราต่างผิดพลาด เราเผลอพลาด เราไม่สมประกอบ เราเจ็บปวดทรมานกันเป็นเรื่องปกติ เราก็จะให้อภัยความผิดพลาดที่เราสร้างขึ้นมได้ง่ายขึ้น

และประเด็นสุดท้าย การอยู่กับอารมณ์ที่เกิดขึ้นอย่างมีสติ หรือ Mindfulness ไม่ว่าจะป็นอารมณ์ในเชิงบวกที่ทำให้เราสุขใจ หรืออารมณ์ในเชิงลบที่เราต้องเผชิญ เราต้องอยู่กับมันอย่างเข้าใจ สติเป็นสิ่งที่สำคัญมากในการดำเนินชีวิต และสติจะทำให้เราดำรงอยู่ได้แบบไม่แตกร้าวจนเกินควร

3 แก่นนี้น่าจะทำให้พวกเราเข้าใจแนวทางของการเมตตาตัวเองอย่างเป็นรูปธรรมมากขึ้น เราจำเป็นต้องเมตตาตัวเองในวันที่เลวร้าย เพราะการโทษตัวเอง การทำร้ายตัวเอง อาจไม่ช่วย

ให้อะไรดีขึ้นมา นอกเหนือจากนั้นเราต้องเข้าใจด้วยว่า บางสิ่ง บางอย่าง ความผิดพลาดหรือความทุกข์ที่เราต้องเผชิญ มันเป็นเรื่องปกติของความเป็นมนุษย์ พวกเราทุกคนต่างพบเจอเรื่องราวเลวร้ายกันทั้งนั้น คุณไม่ได้แปลกแยก คุณไม่ได้แปลกประหลาด และไม่มีอะไรต้องน่าเป็นห่วงเลย

และที่สำคัญที่สุด คุณต้องดำรงอยู่อย่างมีสติ ไม่ฟุ้งเฟ้อไปกับอารมณ์บวก และแน่นอน อย่าไปจมปลักอยู่กับอารมณ์ลบทุกอย่างไม่จริง มันเหมือนสายน้ำที่จะไหลผ่านมาปะทะตัวเรา และเดี๋ยวมันก็จะไหลผ่านไป มีความสุขก็เก็บเกี่ยวให้เต็มที่ พบเจอความทุกข์ก็จงเข้าใจ ว่าเดี๋ยวมันก็จะคลี่คลายไปเหมือนกัน

มันไม่ใช่การโกหกตัวเอง หลอกตัวเอง หรือวิงหนีปัญหา แต่เราอยู่กับทั้งความสำเร็จและล้มเหลวอย่างยืดหยุ่นและเข้าใจ ไม่หลงระเหิงและไม่จมปลักไปกับมัน

มันเป็นเหมือนความยืดหยุ่นต่อชีวิตตัวเองที่ทุกคนควรมี

---

โปรดจงจำไว้ว่า อ่อนแอบ้างก็ได้ ไม่ต้องเก่ง ไม่ต้องแกร่งไปทุกเรื่อง ร้องไห้บ้างก็ได้ พ่ายแพ้บ้างก็ได้ เราเป็นมนุษย์ เราเฝ้าเราแหง่กันเป็นธรรมดา เพราะมันอาจส่งผลร้ายมากกว่า ถ้าเราให้อภัยตัวเองไม่เป็น เราคงลุกขึ้นมาไม่ไหว ถ้าเราแพ้ไม่เป็น

มันเป็นธรรมดาของความเป็นมนุษย์ ที่เราจะผิด เป็นธรรมดา  
ของมนุษย์ ที่เราจะพลาด หากเราไม่เคยพลาด ก็อาจแปลได้ว่า  
เราไม่เคยทำอะไร และหากเราไม่เคยทำอะไร ชีวิตเราก็คงไม่ได้  
ก้าวเดิน

ชีวิตจะผลักดันคุณล้มลงเรื่อย ๆ

มันจะทำร้ายคุณอย่างไม่หยุดหย่อน

มันอาจไม่จำเป็นว่าคุณต้องไม่เคยผิดพลาด

แต่เมื่อวันที่คุณล้มลงแล้ว

สิ่งสำคัญว่าคุณลุกขึ้นมาได้กี่ครั้งต่างหาก

ใจดีกับตัวเองบ้าง ใจเย็นกับตัวเองบ้าง

โปรดจงเข้าใจ มนุษย์คือความไม่สมบูรณ์แบบ

โปรดจงเข้าใจ มนุษย์คือความเว้าแหว่ง

โปรดเข้าใจ ว่ามนุษย์คือความขาดวิน

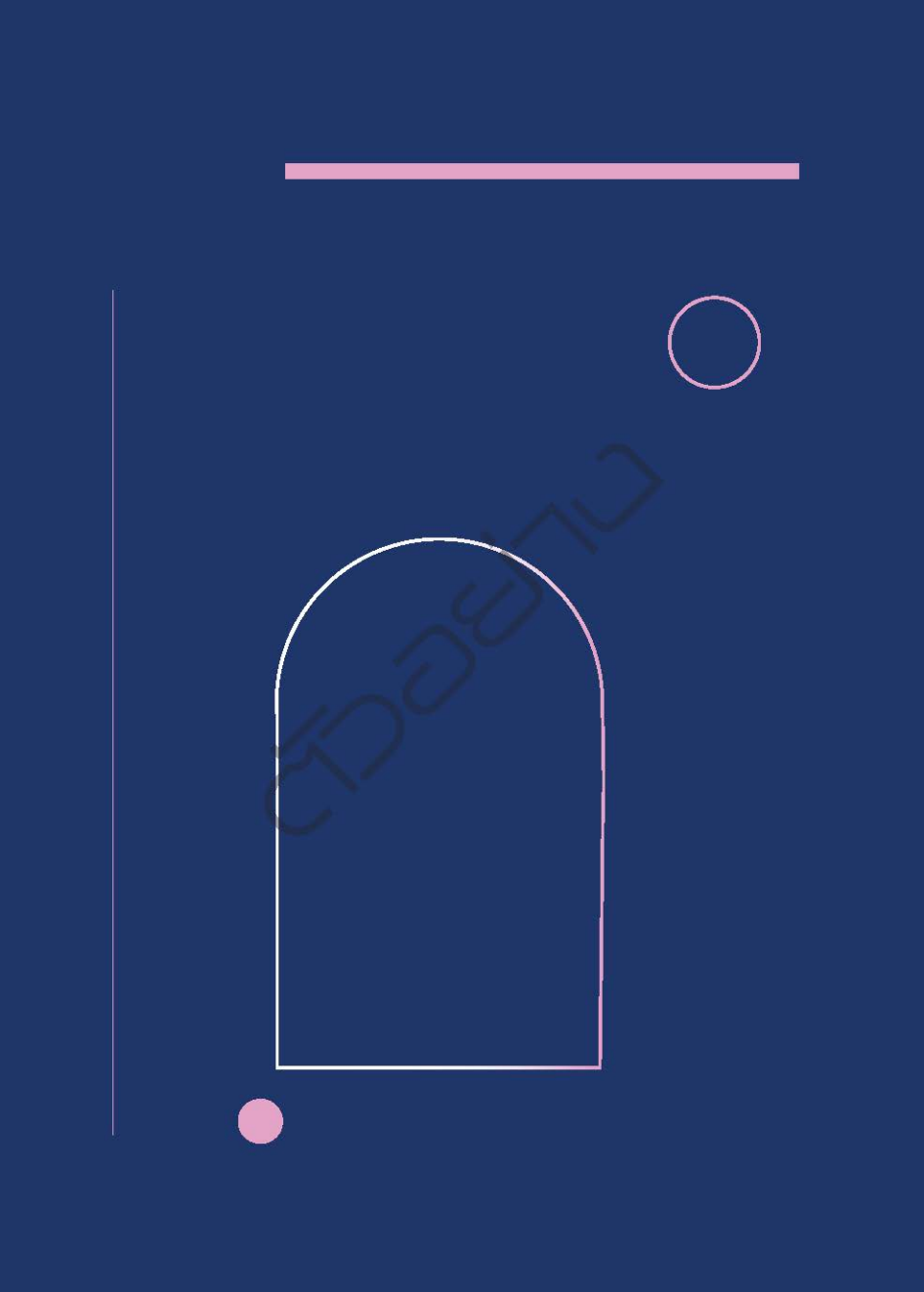
ทุกอย่างเป็นธรรมชาติของมนุษย์ และอย่าหยุดที่จะรักตัวเอง

เพราะในวันที่เราไม่เหลือใคร

อย่างน้อยเราก็สบายใจ

ว่ายังเหลือเราที่รักตัวเอง

“ชีวิตคือการก้าวต่อไป  
เราต้องจัดการกับสถานการณ์ใหม่ที่เกิดขึ้น  
เราจะแก้ข้อผิดพลาดนั้นอย่างไร  
หากแก้ไม่ได้ เราจะปรับเปลี่ยนปัจจุบันอย่างไร  
ให้ข้อผิดพลาดนั้นไม่ส่งผลเสียหายจนเกินควร  
และอนาคตเราจะอยู่อย่างไร  
ไม่ให้ข้อผิดพลาดนั้นทำร้ายหัวใจเราไปในระยะยาว”



ช่วงเวลารวดเร็ว  
มอบหนุ่มสาวสมัยใหม่

CTB Academy







www.ck12.org

หากย้อนกลับไปในวันที่เบียร์ยังรสขมและความทุกข์ระทมยังไม่มากนัก บทสนทนาของเพื่อนฝูงมักเวียนวนอยู่กับเรื่องความรัก ความสัมพันธ์ ดนตรี หรือเรื่องซุกซนตามช่วงวัย แต่ในปัจจุบัน วันที่เบียร์จืดจางจากประสบการณ์ชีวิตที่เข้มข้น เรื่องความรัก อาจไม่ส่งผลมากเท่าภาวะการเป็นผู้ใหญ่ เรื่องความสัมพันธ์ที่รวดเร็วไม่ใช่เรื่องใหม่ ไม่ใช่เรื่องแปลกประหลาดอะไรเลย

บทสนทนาที่เคยเต็มไปด้วยเรื่องของความรักถูกเปลี่ยนแปลงไปสู่เรื่องของการทำงาน ความกดดัน และคำตอบของชีวิต มันกลายเป็นบทสนทนาที่ขมกว่าเบียร์ไปเสียอย่างนั้น

พลองมองย้อนกลับมาที่ตัวเองและกลุ่มเพื่อนที่วัยใกล้เคียงกัน ช่วงเวลานี้ของชีวิตเป็นช่วงวัยที่เราต้องเผชิญกับความสับสน ไร้ตัวตน และหลงทาง แคมที่สำคัญความเป็นผู้ใหญ่นั้นเดินทางมาหักทลายพร้อมกับการะใหม่ที่เราไม่คุ้นชิน แทนที่หนุ่มสาวจะได้ใช้พลังของตัวเองไปทำสิ่งที่ยิ่งใหญ่ แต่กลับต้องจมปลักกวนอยู่กับความรู้สึกซ้ำ ๆ เดิม ๆ

*ฉันชอบอะไร ฉันเก่งอะไร ฉันเก่งจริงไหม ฉันไปทางไหนดี*

หลังจากช่วงเวลาเรingers ในมหา'ลัย วันดีคืนดีก็กลับพบว่า ได้ทำตัวเองหล่นหาย ราวกับว่ามันเป็นพวงกุญแจข้อเล็กที่เรา มักทำมันตกหายไปตอนไหนก็ไม่รู้

เราสับสนว่าตัวเองเป็นใคร ควรเดินไปทิศทางไหน หรือคำตอบที่เราค้นหาคืออะไรกันแน่ บ้างก็สะสมความทุกข์ระทม

เหล่านี้เอาไว้ จนมันเกาะกินหัวใจ กลายเป็นโรคติดตัว บ้าง  
ทนอยู่ไม่ได้ บ้างเลือกเดินจากไป บ้างละทิ้งลมหายใจ บ้างก็  
บอกกลางกรามีชีวิตไปเลย

เราถูกสอน เราถูกสั่ง ถูกบอกมาว่า ‘ช่วงวัยนี้เป็นช่วงวัยที่  
ควรออกไปตามหาความหมายของชีวิต’ เราดำรงอยู่ไปเพื่ออะไร  
เราชอบสิ่งไหน เราศรัทธาในอะไร เราควรจะเติมเต็มสิ่งเหล่านี้  
ลงในกระดาษคำตอบได้แล้ว

ตัดภาพมาที่ตัวเรา หลายคนคงรู้สึกว่ พวกเราเป็นเพียง  
คนธรรมดา ไม่ได้มีอะไรโดดเด่น ไม่ได้ใกล้เคียงที่ฝันไว้ตอนเด็ก  
และอาจยังตอบไม่ได้ด้วยซ้ำว่า ตัวตนและความภาคภูมิใจของเรา  
คืออะไรกันแน่

ชีวิตยังไม่เป็นขึ้นเป็นอัน เงินเก็บยังไม่ มี ทำอะไรยังไม่  
สำเร็จเท่าที่ควร เมื่อลองมองดูคนอื่น คนอื่นได้ทำอะไรที่ยิ่งใหญ่  
ได้ทำตามฝัน ได้ตามหาความหมายของชีวิต ได้ทำภารกิจของ  
ตัวเอง

เรายังคงหลงทาง เรายังคงสับสน เป็นเหมือนช่วงเวลา  
ที่ตัวตนเราร่วงหล่นไปอย่างแท้จริง

เราไม่ใช่เด็กที่จะไม่สนใจอะไร แต่ยังไม่เป็นผู้ใหญ่มากพอ  
ที่จะจัดสรรชีวิตได้อย่างลงตัว

รู้ตัวว่าไม่ใช่วัยรุ่นอีกต่อไป รู้ตัวว่าต้องเริ่มจริงจังกับชีวิต

รู้ตัวว่าต้องเผชิญกับภาระมากมายที่เข้ามา

รู้ตัวว่ามีอนาคตที่ต้องจัดการ รู้ตัวว่ามีคนข้างหลังที่เรา

ต้องดูแล

รู้ทั้งหมด แต่เราจะทำอย่างไร เมื่อเรายังตอบคำถามที่ใกล้ตัวที่สุดไม่ได้เลยด้วยซ้ำ

แต่ไม่เป็นไร จงฟังระลึกไว้เสมอว่า โลกนี้ไม่มีหนทางหรือเครื่องมีวิเศษอันไหน ที่จะทำให้เราค้นพบแก่นของชีวิตในทันที คงไม่มีทฤษฎีใดที่จะตอบใจหทัยชีวิตของทุกคนในทันที สัญชาตญาณความเป็นมนุษย์จะนำพาเราไปที่ไหนสักแห่ง

อย่าไปกระต้างกระเดื่องต่อสายธารแห่งการเปลี่ยนแปลง อย่าบีบคั้นตัวเองให้พบเป้าหมายของการดำรงอยู่ ชีวิตที่ดำเนินไปในแต่ละวันเป็นเหมือนการปกปิดเปลือกความเป็นมนุษย์ของเราไปที่ละหน้อย การใช้ชีวิตทำให้เราได้เข้าใกล้ชีวิต หากพบเจอสิ่งที่ใช้ก็ให้ถลาลึก หากพบเจอสิ่งไหนที่ไม่ใช้ก็ขอให้เปลี่ยนทาง

ช่วงเวลานี้อาจไม่ใช่ช่วงเวลาที่ยังคับให้ตัวเองต้องได้รับคำตอบ ช่วงเวลานี้เราอาจยังไม่พบเจอตัวตนที่หล่นไปในบริเวณไหนสักแห่ง แต่เป็นไร ไม่เป็นไรเลย เพราะหากมองดูให้ดี ช่วงวัยนี้เป็นเพียงช่วงเริ่มต้นของโลกแห่งความเป็นจริงเท่านั้น

มันไม่ผิดอะไรที่เราจะยังไม่เจอคำตอบ มันเป็นเพียงรุ่งสางของการเดินทางไกล และเป็นเพียงจุดเริ่มต้นของชีวิต

เราอาจเป็นดอกไม้หลากหลายสายพันธุ์

เรางดงามในสภาพอากาศที่แตกต่าง

เราผลิบานในช่วงเวลาของตัวเอง

น้องญา-ปราชญา ศิริมหาอารียะโพธิ์ญา ออกมาขับเค็ลื้อน  
เรื่องโรคซึมเศร้า ในวัย 14 ปี

พี่เอก-พิชัย แก้ววิชิต วินมอเดอริสต์แห่งราชเทวี มุ่งงาน  
นิทรรศการภาพถ่ายแรก ในวัย 43 ปี

พี่เหม้ม-วิรพร นิตีประภา เจ้าของรางวัลซีไรต์ ตีพิมพ์  
ผลงานนวนิยายเล่มแรกในวัย 51 ปี

ป้าเจี๊ยบ-นงลักษณ์ ชัยฤทธิไชย เริ่มเล่นสเก็ตบอร์ดและ  
ตีตีมซชาติในวัย 60 ปี

ในวัยที่ต่างกันไป ผู้คนเหล่านี้ อาจไม่ได้ประสบความสำเร็จ  
ในเรื่องของเงินทอง แต่พวกเขาพบเจอจิ๊กซอว์ที่ขาดหายไป มัน  
อาจไม่ใช่จิ๊กซอว์ชิ้นสุดท้ายที่ทำให้ภาพของชีวิตออกมาชัดแจ้ง  
แต่มันก็เป็นจิ๊กซอว์ชิ้นสำคัญที่ทำให้ภาพของความฝันนั้นชัดเจน

ไม่ต้องเอาตัวเองไปเปรียบกับใคร

เราต่างต่อสู้ในเรื่องราว และมีช่วงเวลาเป็นของตัวเอง  
อดทนสักนิด แล้วช่วงเวลาที่ดีของชีวิตจะมาถึง

“ ช่วงเวลานี้อาจไม่ใช่ช่วงเวลา  
ที่บังคับให้ตัวเองต้องได้รับคำตอบ  
ช่วงเวลานี้เราอาจยังไม่พบเจอตัวตน  
ที่หล่นไปในบริเวณไหนสักแห่ง  
แต่เป็นอะไร ไม่เป็นอะไรเลย ”