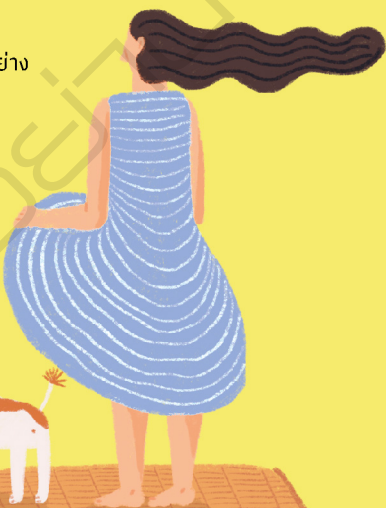


นับจากนี้ อยากทำดีกับตัวเองให้มากขึ้น

나에게 더 잘해주고 싶다

การทำเพียงสิ่งที่ต้องทำ
อาจไม่ใช่คำตอบของทุกอย่าง
ฉะนั้นหากเราจะทำ
สิ่งที่อยากทำบ้างก็ย่อมได้



springbooks

นับจากนี้
อยากทำดีกับตัวเองให้มากขึ้น
나에게 더 잘해 주고 싶다

ของอินกิล

เขียน

วนิดา คราวเหมาะ

แปล

ฉันมักจะอ่านหนังสือตอนที่รู้สึกโดดเดี่ยว
เพราะทุกครั้งที่อ่านหนังสือ ฉันก็จะได้รับประโยชน์กลับไปอยู่เรื่อยๆ
- ซองอินกิล

การอ่านดีจากรากหญ้าสู่ชีวิต



นับจากนี้ อยากทำดีกับตัวเองให้มากขึ้น

나에게 더 잘 해주고 싶다

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   @amarinbooks   springbooks

나에게 더 잘 해주고 싶다

I Want To Be Nicer To Myself By JUNG EUN GIL

Copyright © JUNG EUN GIL, 2019 All Rights Reserved.

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

This Thai language edition was published by Amarin Corporations Public Company Limited in 2024
by arrangement with Chungrim Publishing Co., Ltd. through KL Management, Seoul Korea

สื่อดิจิทัลนี้ให้บริการดาวน์โหลดสำหรับบริการตามเงื่อนไขที่กำหนดเท่านั้น

การทำซ้ำ ดัดแปลง เผยแพร่ ไม่มีวิธีใดๆนอกเหนือจากเงื่อนไขที่กำหนด

ถือเป็นความผิดอาญาตาม พรบ.ลิขสิทธิ์ และ พรบ.ว่าด้วยการกระทำความผิดเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์

เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ 978-616-18-6473-6

เจ้าของ ผู้พิมพ์/ผู้โฆษณา บริษัทอมรินทร์ คอร์เปอร์เรชั่นส์ จำกัด (มหาชน)

กรรมการผู้อำนวยการใหญ่ ศิริ บุญพิทักษ์เกศ • กรรมการผู้จัดการ อุษณีย์ วิริตกพันธ์

รองกรรมการผู้จัดการ ศศกร วัฒนาสุทธีวงศ์ • ที่ปรึกษา อดิศักดิ์ จิระอร

บรรณาธิการบริหาร พรชมา บัวสุข • บรรณาธิการ อัญชลี ปาลกะวงศ์ ณ อยุธยา

ผู้จัดการฝ่ายการผลิต อมราลักษณ์ เขียวกลิ่น • ออกแบบปกและรูปเล่ม ดวงหทัย มีตอุทิศชัยกุล

พิสูจน์อักษร ณัฐภรณ์ รัตนเสถียรกุล • รองผู้อำนวยการฝ่ายการตลาดและสื่อสารแบรนด์ กุลพัฒน์ บัวละอ

ฝ่ายการตลาด ชมนน วงศ์พิทย์, ชลิตา ขำเสียงหวาน, บุรกร มณีกุลพันธ์



คำนำสำนักพิมพ์

มีหลาย ๆ ประเทศที่หนึ่งปีประกอบไปด้วยสี่ฤดูกาล คือ ฤดูใบไม้ผลิ ฤดูร้อน ฤดูใบไม้ร่วง และฤดูหนาว โดยช่วงเวลาของฤดูกาลอาจแตกต่างกันไปตามปัจจัยต่าง ๆ ที่ไม่อาจควบคุมได้ บางฤดูกาลแสนสั้น บางฤดูกาลแสนยาวนาน

ชีวิตคนเราก็มีหลายสิ่งที่เกิดขึ้นและจบไปอยู่ตลอดเวลา ไม่ต่างกับฤดูกาล มีทั้งช่วงเวลาที่ต้องเตรียมหน้าดินให้พร้อมที่จะหว่านเมล็ดพืชพันธุ์ต่าง ๆ ช่วงเวลาที่ต้องคอยพุ่มพักต้นกล้าให้แข็งแรงและเติบโตใหญ่ ช่วงเวลาที่ผลิบาน ช่วงเวลาที่ต้องเก็บเกี่ยว และช่วงเวลาที่ย่ำแย่ ซึ่งฤดูกาลทั้งหมดที่ธรรมชาติสร้างขึ้นในหนึ่งปีนี้ เทียบกับบางคนอาจใช้เวลาทั้งชีวิต หรือบางคนอาจเกิดจนครบวงจรแล้ววนเวียนใหม่ซ้ำ ๆ และแม้ว่าฤดูกาลตามธรรมชาตินั้นเป็นสิ่งที่เราควบคุมไม่ได้ แต่ฤดูกาลแห่งชีวิตเป็นสิ่งที่พอจะควบคุมได้ และเราต้องกำหนดเอง

เหมือนกับผู้เขียนหนังสือเล่มนี้ที่เธอเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ จากชีวิตและธรรมชาติ โดยเลือกกำหนดฤดูกาลแห่งชีวิตให้มีความสุขได้ด้วยตัวเอง เพราะเมื่อเราพุ่มพักต้นกล้าในตัวเองได้ดีเพียงพอแล้ว ตัวเราก็จะเติบโตใหญ่จนแบ่งปันร่มเงาให้กับคนอื่นได้เอง

springbooks



สารบัญ



บทนำ

อยากทำดีกับตัวเองให้มากกว่าเดิม 2



ฤดูใบไม้ผลิ เพราะไม่สมบูรณ์จึงงดงาม

• ไม่ต้องเก่งก็ได้

การเผชิญหน้ากับฉันที่ไม่มีตัวเลข 12

อย่าสับสนระหว่างความผิดพลาดกับความล้มเหลว 16

ต้องปฏิเสธการเปรียบเทียบถึงจะมองเห็นตัวเอง 21

อย่ามีชีวิตอยู่เพื่อเป็นเครื่องมือของใคร 27

จงมอง 'ครั้งแรก' ที่ยังไม่ชำนาญด้วยความใจกว้าง 32

คนน่าเบื่อแบบฉันก็มีข้อดี 37

อย่าเข้าใจความรู้สึกของฉันผิด! 42

เลิกโทษตัวเอง 47

อย่าขอโทษโดยไม่จำเป็นจนเป็นนิสัย 51

คนที่ต้องคอยสังเกตก็คือ 'ฉัน' เอง 57



ฤดูร้อน เพราะอบอ้าวจึงดงาม

- ให้หัวใจนำทางก็เพียงพอ

ฉันมีสิทธิ์ปฏิเสธคำแนะนำ 66
อย่าซื้อขายแพสชันราคาถูก 71
บนทางแยกแห่งความเสียใจและความค้างคาใจ 77
อย่ากังวลไปล่วงหน้ากับความหวั่นไหวที่ไม่มีตัวตน 82
ไม่จำเป็นต้องทุ่มเทกับงานที่โดนผลักดันให้ทำ 86
แยกระหว่าง ‘สิ่งที่อยากทำ’ และ ‘สิ่งที่ต้องทำ’ 91
วิธีการปลอมประโลมหัวใจที่ถูกตาโตม 95
ไม่อาจเป็นคนดีสำหรับทุกคนได้ 100
คนที่บอกว่าตนมีความสุขทั้งที่ไม่มีความสุข 103
ลดระดับความเร็วลงเพื่อพิจารณาทิศทาง 108



ฤดูใบไม้ร่วง เพราะเติบโตจึงดงาม

- แม้ว่าจะไม่ประสบความสำเร็จก็ไม่ใช่เป็นไร

แม้จะไม่ได้รับการยอมรับ แต่ฉันก็คือฉัน 118
เพื่อไม่ให้เจ็บปวดอย่างง่ายดาย 121
ฉันรักษาเส้นแบ่งเขตของตัวเองได้ดีหรือไม่ 126
ช่วงเวลาเหมาะสมแห่งชีวิตอยู่ที่ไหน! 131
การเป็นผู้ใหญ่ที่แท้จริง 135
ไม่หวั่นไหวไปกับความสำเร็จของผู้คนรอบกาย 139
ทุกคนต่างมีมาตรฐานเฉพาะตัว 144
ไม่มีสิ่งใดจะดีขึ้นมาได้เอง 148
ฉันมอบโอกาสให้ตัวเอง 153



ฤดูหนาว เพราะสงบจึงงดงาม

- แม้ว่าจะกำหนดเป็นฤดูกาลถัดไปก็ไม่ใช่เป็นไร

บางครั้งการโจมตีด้านข้างก็เป็นคำตอบที่ถูกต้องกว่าการโจมตีซึ่ง ๆ หน้า 162

อะไรที่ใคร ๆ ต่างก็ทำได้ แล้วยังไงล่ะ 167

ไม่มีประสบการณ์ใดในชีวิตที่ไร้ประโยชน์ 172

การไม่เร่งรีบไม่ได้แปลว่าช้า 177

ยอมรับว่าอาจไม่มีคำตอบที่ถูกต้อง 181

การเฝ้าระวังชีวิตที่ความสงสัยใคร่รู้หายไป 185

สิ่งที่จำเป็นสำหรับฉันคือช่วงเวลาที่ได้ขบคิดมากพอ 191

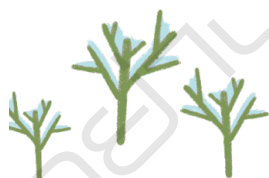
ถ้าอยากปกป้องตัวเองจากทุกสถานการณ์ 195

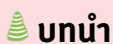
นั่นคือชีวิตทั้งหมดของฉัน 200

บทส่งท้าย

เรื่องเล่าถึงความปรารถนาทั้งหลายที่ฉันเคยขอจากการเที่ยวรอบโลก 206

เกี่ยวกับผู้เขียน 210





บทนำ

อยากทำดีกับตัวเอง
ให้มากกว่าเดิม

“พอวันนี้ได้ออกไปข้างนอก ฉันก็พบว่าตัวเองดีที่สุดแล้ว
แค่นี้แหละ ฉันก็ประสบความสำเร็จในชีวิตแล้ว! ฉันเหนื่อยมา
มากพอ! ที่ผ่านมามีฉันใช้ชีวิตมาดีแล้ว!”

นั่นเป็นคำพูดที่เปล่งออกมาตอนเฝ้าต่อหน้าครอบครัวด้วยความ
อารมณ์ดีจากคุณพ่อของคิมจียอง ตัวเอกในเรื่อง *คิมจียอง
เกิดปี'82* ซึ่งเป็นนวนิยายของนักเขียนโซนัมจู โดยคำพูดนั้นเกิดขึ้น
เพราะเขารู้สถานภาพของตัวเองหลังจากพบกับเพื่อนที่เคย
ร่วมงานกันเมื่อนานมาแล้ว เพื่อนร่วมงานของเขามีทั้งคนที่ใช้
เงินบำเหน็จบำนาญไปกับธุรกิจจนหมดเกลี้ยง เพื่อนที่ได้รับเงินเดือน
เท่าเดิมและต้องใช้ชีวิตแบบข้าราชการเกษียณเดิม และมีเพื่อนที่
ต้องพยายามประคองธุรกิจส่วนตัวให้รอดหลังลาออกจากบริษัท
สถานการณ์ของคุณพ่อของคิมจียองจึงดีที่สุดแล้ว เขามีอพาร์ทเมนต์
ขนาดสี่สิบ坪¹ ในกรุงโซลโดยที่ไม่ต้องกู้ยืมเงิน และมีร้านค้า

¹ หน่วยวัดพื้นที่ โดย 1坪เท่ากับประมาณ 3.3 ตารางเมตร

ของตัวเองที่ค้าขายโดยไม่ต้องจ่ายค่าเช่าอาคารเลยสักนิด (อีกทั้งร้านนั้นก็อยู่ใกล้กับโรงพยาบาลด้วย) ลูกสาวคนโตเป็นคุณครู ลูกสาวคนรองเป็นนักศึกษาเรียนอยู่ที่กรุงโซล และยังมีลูกชายที่แข็งแรงอีกหนึ่งคน แต่นี่ก็เป็นการพิสูจน์ความจริงได้ว่าชีวิตประสบความสำเร็จแล้ว

ฉันอ่านส่วนที่เป็นสาระสำคัญตรงนี้แล้วก็รู้สึกไม่สบายใจอยู่ไม่น้อย ฉันรู้ แต่ก็ไม่เข้าใจว่าทำไมความสุขของเราต้องได้รับการพิสูจน์และเปรียบเทียบกับผู้อื่นถึงเพียงนี้ ถ้าคุณพ่อของคิมจียองได้พบกับเพื่อนที่มีชีวิตและความเป็นอยู่ดีกว่าตนละ เขาจะเปล่งเสียงดังด้วยสีหน้าอึดอัดต่อหน้าครอบครัวในคืนวันนั้นได้ไหม

ฉันเคยอ่านเรื่องราวทำนองนี้จากโซเซียลมีเดียอยู่ครั้งหนึ่ง

“เมื่อแบ่งความสุขออกมาก็จะเจอความอิจฉา ถ้าแบ่งความเศร้าออกมาก็จะเจอความอ่อนแอ”

จะมีเรื่องราวใดที่เปิดเผยจิตใจของมนุษย์ได้ดีกว่านี้อีกไหม ฉันอ่านประโยคนี้แล้วรู้สึกตรงใจจนแทบจะตบเข้าที่หน้าตักตัวเองแน่นอนว่าย่อมมีคนที่ยินดีด้วยใจจริงเวลาเราเจอเรื่องดี ๆ และพร้อมจะร้องให้ไปด้วยกันถ้าเราเจอเรื่องแย่ ๆ เพียงแต่คงไม่อาจปฏิเสธได้ว่าคนที่มึลักษณะแบบนี้หายากจริง ๆ และจำกัดอยู่กับแค่คนในครอบครัวเท่านั้น

ฉันไม่เคยรู้สึกอิจฉาหรือได้รับแรงกระตุ้นจากความสำเร็จของเพื่อนสักครั้งเลยหรือ ไม่เคยรู้สึกรู้ร้อนรู้หนาวเลยหรือเวลาเห็นใครได้รับความทุกข์ และไม่เคยชิงน้ำหนัความสุขและความทุกข์พลางเปรียบเทียบสถานการณ์ของคนอื่นกับตัวเองสักครั้งเลยหรือ

คอมเมนต์จำนวนมากที่ปรากฏบนอินเทอร์เน็ตต่างก็มีข้อความประมาณนี้แฝงอยู่ มีคำพูดมากมายที่พยายามจับผิดหรือด้อยค่าความสำเร็จเวลาได้เห็นเรื่องราวของคนที่ประสบความสำเร็จ และมีคำพูดปลอบโยนให้กับเรื่องราวของคนที่ล้มเหลว

แล้วเราจะสัมผัสความสุขและความทุกข์ได้จากการเปรียบเทียบกับผู้อื่นเท่านั้น โดยไม่อาจสัมผัสมวลความสุขที่เริ่มต้นมาจากตัวตนจริงๆ ของตัวเองได้เลยหรือ

ยุคที่เราใช้ชีวิตโดยที่ทุกคนต้องจ้องมองเป้าหมายใดเพียงอย่างเดียวได้ผ่านไปแล้ว รูปแบบการหาเงินมีความหลากหลายขึ้นและมีครอบคลุมหลากหลายรูปแบบมากกว่าเมื่อก่อน ถ้าอย่างนั้นเราจะไม่ลองแสดงความกล้าหาญที่จะมีความสุขมากขึ้นสักหน่อยหรือ

ฉันอยากตะโกนบอกกับคนที่เอาแต่พูดท้อนองว่า “เรื่องนี้ก็ไม่ง่าย” “เรื่องนั้นก็น่าจะลำบาก” ว่า

“แต่ฉันจะมีความสุขมากขึ้นนะ!”

หากบอกว่าสิ่งจำเป็นที่จะทำให้ตัวฉันมีความสุขมากขึ้น แตกต่างจากมาตรฐานโลก แล้วเป็นอย่างไรละ ชีวิตของฉันแค่ฉันพึงพอใจนั้นก็เพียงพอแล้ว ดังนั้นฉันจึงตั้งใจที่จะหลุดออกมาจากสิ่งที่ใครๆ ก็บอกว่าเป็นวัฏจักรที่โหดวนไปแบบปกติ ฉันตั้งใจที่จะกล้าหาญเด็ดเดี่ยวกว่านั้น

ฉันแต่งงานตอนอายุสามสิบเอ็ดปี และลาออกจากบริษัทพร้อมกับสามิตอนอายุสามสิบสี่ปี สามีฉันอยากเป็นช่างภาพไม่ใช่พนักงานบริษัท ตอนที่คนอื่นๆ ต่างแสดงความคิดเห็นในเชิงลบว่า

ความฝันของสามีฉันทุ่งซ่าน คนที่คอยช่วยผลักดันสนับสนุนเขาคงมีเพียงแค่นั้น

“ทำเลย! นั่นก็ไม่ใช่เรื่องแย่มากหรอก ทำไมจะทำไมได้ล่ะ”

ฉันลาออกจากสถานีโอทาร์ทันที่เคยฝากชีวิตไว้กับการเป็นผู้ประกาศข่าว และตั้งใจว่าอยากจะลองเป็นฟรีแลนซ์ที่ทำงานได้หลากหลาย เช่น นักเขียน อาจารย์ ฯลฯ หลังจากกำหนดทิศทางของชีวิตที่ต้องการได้แล้ว ฉันก็ได้เดินทางรอบโลกเป็นเวลาหนึ่งปีกับสามีโดยที่ตอนนั้นก็ไม่ได้มีแผนอะไรมากเป็นพิเศษ ฉันได้ยินคนพูดว่าตัวฉันไม่รู้ถึงความเปลี่ยนแปลงของโลกใบนี้ แต่คำพูดนั้นไม่มีความหมายอะไรกับฉันที่ตั้งใจไว้แล้วว่าจะมีชีวิตแบบเด็ดเดี่ยว

พอฉันหลุดออกมาจากชีวิตที่พยายามอย่างหนักเพื่อครอบครองความเป็นที่หนึ่งในความสัมพันธ์กับผู้คน และหลุดออกมาจากสายตาของรุ่นพี่หรือผู้ใหญ่ในที่ทำงาน ตอนนั้นฉันเริ่มเห็นว่าตัวเองเข้าใจความสุขมากกว่าที่คิด เพราะว่าฉันไม่ใช่พนักงานบริษัท จึงเปรียบเทียบกับคนที่ต้องทำงานเพื่อเลื่อนตำแหน่งไม่ได้ และเพราะฉันไม่ใช่คนที่ได้รับเงินเดือนทุกเดือน จึงพูดคุยเรื่องเงินเดือนกับคนที่มียาได้รวมสูงๆ ต่อปีไม่ได้ ชีวิตของฉันไม่ได้ขึ้นอยู่กับมาตรฐานที่โลกใบนี้กำหนดไว้ แต่ฉันจะใช้ชีวิตในแบบของฉัน แล้วทันใดนั้น ความสุขที่เคยสัมผัสได้แบบห่างไกลก็ค่อยๆ เป็นสิ่งที่เรารู้สึกได้จริงขึ้นมาทีละนิด

และอีกหนึ่งสิ่งก็คือ ฉันได้เรียนรู้ว่าความสุขเองก็มีอุณหภูมิในแบบของมัน หลังจากกลับจากเดินทางรอบโลก ฉันใช้เวลาเก็บเกี่ยว

ผลผลิตสามปี และได้เจอกับการเปลี่ยนแปลงของฤดูกาล
ทั้งหมดสิบสองครั้ง ทำให้สัมผัสได้ว่าอุณหภูมิความชื้นนั้นมีสีสัน
ของสี่ฤดูกาล ช่วงเวลาของ 'ธรรมชาติ' กับความสุขที่เป็นไปโดย
'ธรรมชาติ' ต่างก็คล้ายคลึงกันเป็นอย่างมาก หรือนี่คือสิ่งที่รับรู้
ได้จากการเพาะปลูกที่เป็นงานอดิเรกขนาดห้าพโยง ความสุข
ไม่ได้มีความหมายแค่ช่วงเวลาที่สนุกสนาน หัวเราะฮิฮะอย่างเดียว
แต่เราจำเป็นต้องเรียนรู้สีสันที่หลากหลายของความสุข แล้วจะพบ
ว่าความสุขแทรกซึมผ่านเรามากมายเพียงใด

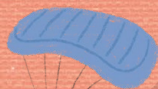
ถ้าคุณพิสูจน์และค้นพบความสุขของตนโดยอาศัยวิธีการ
'เปรียบเทียบ' เพียงเท่านั้น ตอนนี้ฉันอยากให้คุณลองตามหา
สีสันของความสุข และตามหาอุณหภูมิแห่งความสุขพลางนึกถึง
สี่ฤดูกาล ซึ่งระหว่างนั้นถ้าคุณจะปฏิเสธการเปรียบเทียบไปบ้าง
ฉันว่าก็คงไม่เป็นไร วิธีการทำให้มีความสุขมากขึ้นไม่ได้เป็น
เรื่องใหญ่โต เพียงไม่สนใจชีวิตของผู้อื่น และกำหนดเกณฑ์แห่ง
ความสุขด้วยตัวเองก็พอแล้ว

การเปลี่ยนแปลงทั้งหมดนี้เริ่มต้นจากความรู้สึกที่ว่า "ฉัน
อยากทำดีกับตัวเองมากกว่าเดิม" หากเรามัวแต่มองว่าคนอื่น
จะคิดอย่างไรและผลลัทธิความรู้สึกของตัวเองไว้ด้านหลัง ความสุข
ก็จะอยู่ห่างไกลออกไป คนที่รับรู้เป็นอย่างดีว่าตัวเองต้องการสิ่งใด
คือตัวเราเอง คนที่ปลอบโยนความรู้สึกของตัวเองได้ก่อนใครก็คือ
ตัวเราเอง ถ้าอยากให้ความสุขมาอยู่ใกล้ตัวเรา ก็ต้องฝึกฝนจาก
จิตใจที่รักตัวเองให้ได้ก่อน ทุกครั้งที่จิตใจเราโอนเอนไปมาจากการ
เลือก จงจำคำพูดนี้ให้เหมือนกับบทสวดมนต์

"เราต้องดูแลตัวเองให้ดีที่สุด!"

จากนั้นก็ค่อย ๆ กวาดตาอ่านหนังสือเล่มนี้ไปอย่างช้า ๆ
คุณหมิของฤดูกาลทั้งสี่จะแสดงให้เห็นช่วงเวลาแห่งความสุข
สำหรับตัวเราได้ราวกับเวทมนตร์ และหากเหน็ดเหนื่อยกับความสุข
ที่ต้องมีการเปรียบเทียบหรือเหน็ดเหนื่อยกับการก้าวกายอย่าง
แล้งน้ำใจจากคนรอบข้าง ฉันก็หวังว่าคุณจะค้นพบวิธีการดูแล
ตัวเองให้ได้ก่อนสิ่งอื่นใด

ครออย่าง



SPRING

ពុទ្ធិបរិយាយ
បោះពុម្ពផ្សាយ

.....
បោះពុម្ពផ្សាយ

ทุ่งหญ้าแห่งฤดูใบไม้ผลิช่างแห้งแล้ง ถ้าต้องการพัฒนา
พื้นดินให้มีบรรยากาศที่มีชีวิตชีวา ก็จำเป็นต้องใส่ปุ๋ย สมมติว่า
มีที่ดินจำนวนห้าผืน จำเป็นต้องใช้ปุ๋ยประมาณสองหรือสาม
กระสอบ หลังจากใส่ปุ๋ยลงไป ในดินจนทั่วแล้ว ก็ใช้อุปกรณ์
การเกษตรมาช่วยผสมผสานหน้าดิน (ต้องคิดเผื่อไว้ว่าจะมีอาการ
ปวดเมื่อยเนื้อตัวประมาณสองวันได้) หลังจากนั้น ก็ปลูกเมล็ดพันธุ์
ของผลผลิตที่ต้องการเก็บเกี่ยวได้ ซึ่งยังไม่รู้ว่าเมล็ดพันธุ์เหล่านั้น
จะแตกหน่อออกมาหรือจะตายไปเสียเฉย ๆ สิ่งที่เราทำได้มีเพียง
แค่การรดน้ำต้นไม้ด้วยความทุ่มเทเท่านั้น

ฉันคิดว่าการพรวนดินที่แห้งแล้งนั้นก็เป็นจุดเริ่มต้นของ
ความสุขแล้ว คนเราไม่ว่าใครก็ต้องผ่านช่วงเวลาที่ย่ำแย่
ประสบการณ์และไร้เดียงสามาก่อนทั้งนั้น ไม่ต้องพูดถึงคนที่ยินดี
ให้เวลานั้นมาไว ๆ เลย แค่สักคนที่จะช่วยปลอบโยนว่าไม่เป็นไร
ก็ยังไม่ดี เราคิดว่า การโดนดูถูกข่มเหงเป็นเรื่องปกติ การปลูกให้
เห็นความจริงบนโลกว่า ตอนที่เราล้มลงจนเกิดบาดเจ็บ เราต้อง
เป็นคนคอยปลอบโยนบาดเจ็บของตนเองเพียงลำพังนั้นทำให้หัวใจ
หนาวเหน็บ 'ถูกเปิดซีเฮอร์' นะ ไม่มีอยู่จริงหรอก มีบางคนที่ถูก
ทำร้ายจนเป็นแผลบอยครั้งจนเข้าใจไปว่าตนคือหัวหอม เราต้อง
ยอมให้ตัวเองดูเงาหรือดูไม่ขำขันขำขานอย่างผ่าเผยบ้าง
โดยเฉพาะตอนที่ทำเรื่องใหม่ ๆ เป็นครั้งแรกมักเป็นแบบนั้น

แต่เมื่อลองถอยออกมาหนึ่งก้าวแล้วคิดดู ฉันคิดว่าคงไม่มี
ช่วงเวลาไหนที่งดงามเท่าตอนนี้แล้ว แม้ว่าเราอาจไม่เก่งกาจก็ตาม
เรื่องอื่นฉันก็ไม่แน่ใจนัก แต่คงไม่มีสิ่งใดจะบริสุทธิ์ ขาวใส และ
สะอาดได้เท่ากับจิตใจอีกแล้ว ความไม่ขำขานเพราะเป็นสิ่งที่

เผชิญครั้งแรก ไม่ว่าใครก็เป็นแบบนั้น จงละทิ้งความคิดที่ว่าตัวเองโง่เขลาอยู่คนเดียว

แม้ว่าจะไม่เก่งหรือไม่คล่อง แต่นั่นก็คือ ‘ฉัน’ มีเพียงประสบการณ์ไม่น่าพอใจที่เราคงไม่อาจลบมันออกไปจากอดีตได้ แต่การสังสมของช่วงเวลาเหล่านั้นก็ทำให้มีฉันในตอนนี ถ้าเช่นนั้น การเลือกเพื่อความสุขคงมีเพียงอย่างเดียว นั่นคือการรักตัวเอง ในแบบที่ขาดไปหน่อยและไม่เต็มเต็มบ้าง ถ้าเรามองตัวเองในแบบที่เป็นด้วยความสวยงาม การนำชีวิตไปแขวนไว้กับเรื่องเล็กน้อยคงหายไปได้บ้าง ซึ่งเป็นเพราะเรามีพื้นที่ในใจว่างพอที่จะคิดว่า “เป็นแบบนั้นก็ไม่เห็นเป็นไรนี่”

ไม่มีชีวิตใดที่ไร้ซึ่งความล้มเหลวและผิดพลาด และคงไม่มีใครที่ตั้งใจจะทำลายชีวิตตัวเอง ดังนั้นแม้ว่าผลลัพธ์อาจไม่ถูกใจเราเล็กน้อย แต่ถ้าเรายอมรับเท่าที่ของตัวเองที่ผ่านกระบวนการเหล่านั้นมาได้ นั่นก็คือความสุขเหมือนกันไม่ใช่หรือ



การเผชิญหน้ากับฉัน ที่ไม่มีตัวเลข



เมื่อนานมาแล้วตอนใกล้จะเรียนจบมหาวิทยาลัย ฉันได้ไปกินข้าวร่วมกับอาจารย์ประจำวิชาเอกท่านหนึ่ง ตรงนั้นมีเพื่อน ๆ อีกหลายคนซึ่งยังไม่มีใครที่กำหนดเส้นทางอนาคตของตัวเองได้ชัดเจนเลย เรียนต่อต่างประเทศดีไหม จะเลือกทำงานสาขาไหนดี หรือจะไปเรียนภาษาก่อนดี ทุกคนต่างคิดหนัก จึงทำให้มีคำถามมากมายกรูไปยังอาจารย์ที่เป็นผู้ใหญ่มากที่สุดตรงนั้น คำถามเดียวจากบรรดาคำถามมากมายที่ฉันยังจำได้จนถึงตอนนี้คือ

“ถ้าย้อนกลับไปตอนอายุยี่สิบปีได้ อาจารย์อยากทำอะไรที่สุดเหลือคะ”

“นั่นสิ พูดตรง ๆ ก็คืออาจารย์ไม่คิดอยากย้อนเวลากลับไปตอนตัวเองอายุยี่สิบปีหรอก”

“เอ๊ะ ทำไมไม่เหลือคะ”

“เพราะว่าตอนนั้นอาจารย์ต้องดิ้นรนมาก จนทำให้มีแต่ความทรงจำว่าตัวเองลำบากอย่างเดียว อาจารย์รู้สึกไม่มั่นใจเลย

คงเพราะไม่มีอะไรที่เราจะกำหนดได้แน่นอนสักอย่างแม้เราจะเรียนหนังสือแทบตาย อาจารย์จึงชอบตอนนี่ที่มีความมั่นคงมากกว่าตอนช่วงอายุยี่สิบปีที่ยังไม่มั่นคง”

ตอนนั้นฉันคิดแค่ว่าอาจารย์น่าจะใช้ชีวิตมาอย่างขยันขันแข็งจนไม่อยากกลับไปอดีตแล้ว แต่พอฉันมาอยู่ในอายุที่รู้สึกไม่แปลกเลยถ้าจะได้รับความปรารถนาที่เหมือนกัน ฉันรู้สึกว่าการที่ฉันดีกว่าตอนเด็กที่เคยไม่รู้อะไรหลายสิ่ง และรู้จักโลกกว้างกว่าเดิมแล้ว (ขอตัดเรื่องความชราจากรูปร่างหน้าตาออกไป) ฉันวิเคราะห์คำพูดของอาจารย์ได้เช่นนี้

“ตอนนี้ ‘หัวข้อ’ ในชีวิตฉันน่าจะค่อย ๆ เริ่มสั่งสมไปที่ละนิดแล้ว”

ผู้คนส่วนใหญ่ชื่นชอบการสนทนาในหัวข้อที่ไกลจากคำตอบที่ชัดเจน เช่น อายุเท่าไร เรียนจบจากมหาวิทยาลัยไหน ทำงานอะไร แต่งงานเมื่อไร ถ้าแต่งงานแล้วจะไปอยู่แถวไหน มีลูกกี่คน ฯลฯ ทำนองนี้ แก่นหลักของคำถามแบบนี้คือ ‘ตัวเลข’ อายุก็ต้องตอบด้วยตัวเลข ชื่อของโรงเรียนก็เป็นตัวพิสูจน์คะแนนซึ่งแฝงนัยแห่งตัวเลขไว้ การถามว่าทำงานอะไรก็เช่นกัน เพราะเราคาดการณ์รายได้ได้จากอาชีพหรือบริษัทที่เขาทำงานอยู่ ส่วนการถามว่าอาศัยอยู่แถวไหนก็เป็นตัวชี้วัดมูลค่าปัจจุบันของอสังหาริมทรัพย์นั้น และรายรับเฉลี่ยต่อปีของสามีก็แน่นอนว่าจะกลายเป็นหัวข้อการสนทนา รวมไปถึงคะแนนของลูก ๆ ด้วย

ฉันเกลียดการถามคำถามที่จะวิเคราะห์ได้ด้วยตัวเลข ซึ่งนั่นเป็นการหลอกลวงให้เห็นว่านี่เป็นแค่การสนทนาแบบธรรมดา

ชีวิตของคนเราต่างมีเรื่องราวแตกต่างกัน ขึ้นชอบอะไร มีความสุขตอนไหน คบกับเพื่อนแบบใด และมีงานอดิเรกแบบไหน ฯลฯ สิ่งเหล่านี้เกี่ยวพันกับหัวข้อของเรื่องเล่าได้ การที่อาจารย์ตอบได้ว่า “ตอนนี้ดีกว่าตอนนั้น” นั้นเป็นเพราะอาจารย์ค้นพบหัวข้อในแบบฉบับที่เป็นเรื่องราวของชีวิตตัวเองได้แล้วนั่นเอง ซึ่งฉันหมายถึงหัวข้อที่อาจารย์บอกว่าทำงานที่ตนอยากทำเพื่อต่อยอดสาขาที่ได้ร่ำเรียนมา ได้พบกับคนรักแล้วก็สร้างครอบครัว ซึ่งสิ่งเหล่านั้นคือเรื่องราวที่จะทำให้วาดภาพชีวิตในอนาคตได้

ฉันมีความสุขกับตอนนี้มาก เพราะได้จดจ่อกับสิ่งต่างๆ ที่ชอบมากกว่าช่วงเวลาที่ต้องพยายามหาคำตอบที่เป็นตัวเลขชัดเจน

ฉันคิดที่จะเอาตัวเองเป็นหลักในตอนนี้ไม่ว่าจะเป็นเรื่องใด ฉันจะเลือกสิ่งที่ชอบและพูดในสิ่งที่ต้องการโดยไม่เขินอายแล้วอยู่ๆ ฉันก็รู้สึกถึงอารมณ์ที่อ่อนระทวยต่อหน้าคำถามที่ต้องการคำตอบเป็นตัวเลข

ฉันลดน้ำหนักเพื่อให้ดูสวยในสายตาแฟน ได้คะแนนดี ๆ เพื่อให้พ่อแม่ดีใจ และทำให้ตัวเองตกเป็นเครื่องมือทางตัวเลขที่หาเงินเก่งเพื่อที่จะไม่ต้องคอยตกเวลายุกับเพื่อน ๆ ซึ่งนั่นไม่อาจเรียกว่าความสุขได้ ไม่มีความสุขใดในชีวิตที่เราต้องใช้ความพยายามอย่างไม่หยุดยั้งเพื่อทำให้ใครพอใจ แม้ว่าฉันจะต้องเผชิญกับความขัดแย้งและล้มเลิกความพยายาม แต่ฉันก็ต้องดิ้นให้หัวข้อที่ต้องการเข้ามาสู่ชีวิตให้ได้ ซึ่งเปรียบเหมือนความรู้สึกของชาวไร่ชาวนาที่ลี้ภัยจะปลูกอะไรดี

ทุ่งหญ้าแห่งฤดูใบไม้ผลิอันแสนอบอุ่นเป็นของขวัญฤดูพิเศษให้กับเกษตรกรที่กำลังฮัมเพลงและหัวเราะเมื่อดันคันไถ ฉันว่าเราไม่ควรปลูกต้นไม้ตามคนอื่นโดยไม่พิจารณาลักษณะพิเศษและรูปร่างของบริเวณที่จะปลูก เพราะคนที่รู้จักพื้นที่ของตนดีกว่าใครก็คือตัวเรา การเลือกสิ่งที่คุณต้องการเป็นเหมือนกับจุดเริ่มต้นการเพาะปลูกแห่งฤดูใบไม้ผลิที่ต้องผสมปุ๋ยลงไปในพื้นที่แห้งแล้ง ในกระบวนการเหล่านั้น หากเราตัดตัวเลขออกจากชีวิตทั้งหมด เราก็จะมีความสุข

อย่าสับสนระหว่างความผิดพลาด กับความล้มเหลว



หลังสอบกลางภาคหรือปลายภาคเสร็จ พวกเพื่อนๆ มักคาดเดาคำตอบกันและต้องมีคนที่ร้องให้เสมอ ฉันไม่ใช่คนที่จะไม่เข้าใจหัวใจของเพื่อนที่ร้องไห้ แต่ฉันไม่เข้าใจความเสียใจของเพื่อนที่ต้องร้องไห้ราวกับโลกถล่มทลาย

การแก้ไขข้อสอบผิด นั้นเป็นความผิดพลาดที่ใครก็ทำได้ แต่เรากลับนำเอาความผิดง่ายตายเหล่านั้นมาโยงให้เป็นความผิดพลาดของชีวิตไปด้วย สิ่งนี้อาจเป็นการก้าวกระโดดไปข้างหน้าอย่างยิ่งใหญ่หรือเป็นโศกนาฏกรรมด้วยเช่นกัน อย่างไรก็ตาม นี่อาจเป็นเพราะการได้รับการศึกษาแบบผิดๆ มาเป็นเวลานาน โรงเรียนทำให้เกรดเราเปลี่ยนได้แม้จะทำข้อสอบผิดเพียงข้อเดียว และผลลัพธ์นั้นก็ทำให้เราคลาดกับมหาวิทยาลัยที่จะสอบเข้า รวมถึงบริษัทที่จะเข้าทำงาน ยิ่งไปกว่านั้นยังสร้างความหวาดกลัวในการเลือกคู่ชีวิตที่เราจะได้พบในอนาคตด้วย มีผู้ใหญ่จำนวนมากห่อหุ้มความผิดพลาดจากการสอบซึ่งอาจเกิดขึ้นได้ด้วยคำว่าความล้มเหลวนิ่งใหญ่

แล้วความจริงเป็นอย่างไรรึล่ะ แม้เราจะทำข้อสอบผิดอีกหลายข้อ แต่ความล้มเหลวอันแสนเจ็บปวดคงไม่ลากยาวไปตลอดหรอก แม้ว่าฉันจะโชคร้ายมากแต่ฉันก็ไม่หวาดกลัว บางคนบอกว่าระยะเวลาหนึ่งปีทำให้คนเราเดินถอยหลังไปมาก การที่ฉันต้องสอบเข้ามหาวิทยาลัยถึงสองครั้งก็ไม่ใช่ปัญหากับการใช้ชีวิตในสังคมแต่อย่างใด กลับกลายเป็นว่าฉันได้ล้มเลิกการเรียนภาควิชาอาหารและโภชนาการซึ่งไม่เหมาะกับความถนัดของตัวเอง และนำมาซึ่งผลลัพธ์ที่ทำให้ฉันได้เลือกสอบเข้าในภาควิชาสื่อสารมวลชนที่ดีกว่ามาก

ฉันเลือกภาควิชาอาหารและโภชนาการเป็นวิชาเอก เพราะเคยคิดว่าถ้ามีใบประกาศนียบัตรก็จะหางานได้อย่างราบรื่น และคิดว่าถ้าเก่งคอมพิวเตอร์ก็คงจะดี ดังนั้นฉันเลยเข้าชมรมคอมพิวเตอร์ หลังจากสอบเข้ามหาวิทยาลัยได้ แต่ฉันก็ไม่เคยสนุกกับกิจกรรมของชมรมและไม่สนุกกับการเรียนวิชาเอก เพราะทั้งสองอย่างนั้นไม่ใช่สาขาวิชาที่ฉันชื่นชอบด้วยใจจริง ช่วงที่ฉันใช้เวลาไปกับการเรียนชั้นปีที่หนึ่งในเทอมแรก ฉันตระหนักได้อย่างชัดเจนมากขึ้นว่าที่ผ่านมาฉันเลือกผิด ฉันเคยทำกิจกรรมเป็นผู้ประกาศจากชั้นเรียนที่เน้นด้านสื่อสารมวลชนสมัยมัธยมศึกษาตอนปลาย แล้วก็สงสัยว่าด้านสื่อสารมวลชนระดับมหาวิทยาลัยเป็นอย่างไร ซึ่งฉันไม่ได้สงสัยแค่การเรียนในมหาวิทยาลัยเท่านั้น แต่เป็นด้านการทำงานที่สถานีโทรทัศน์จริงๆ ฉันจึงเริ่มเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยซึ่งเป็นช่วงเดียวกับตอนปิดเทอมภาคฤดูร้อนของชั้นปีที่หนึ่ง แล้วปีถัดไปฉันก็สอบเข้าในภาควิชาสื่อสารมวลชน โดยได้เป็นนักศึกษาน้องใหม่ในปีถัดไป

การที่ฉันเคยเปลี่ยนเส้นทางชีวิตโดยไม่รู้สึกกดดันใหญ่โต เพราะฉันคิดว่ำนั่นไม่ใช่ความล้มเหลวแต่เป็นความผิดพลาด ถ้าฉันยอมรับโชคชะตานั่นว่าเป็นความล้มเหลว ฉันก็จะเรียนในสิ่งที่ตัวเองไม่ต้องการไปอีกสี่ปี และคงจะประกอบอาชีพที่ตนเองไม่ได้สนใจมาจนถึงตอนนี้ ฉันยอมรับความล้มเหลวในการสอบเข้ามหาวิทยาลัยด้วยความเจ็บปวดหัวใจ แต่ฉันคิดว่าชีวิตคงไม่พังทลายลงด้วยความล้มเหลวทำนองนั้น

ชีวิตนั้นยืนยาว คำพูดนี้หมายความว่าความผิดพลาดที่เกิดขึ้นจะไม่ได้มีเพียงครั้งเดียว ความผิดพลาดอีกสิ่งหนึ่งของฉันคือการเลือกอาชีพ ฉันเรียนจบจากภาควิชาสื่อสารมวลชน แต่ไม่มีความมั่นใจที่จะท้าทายความฝันที่ตัวเองอยากเป็นผู้ประกาศข่าว ซึ่งเป็นสิ่งที่เก็บไว้ในใจตั้งแต่เด็ก ตัวเล็กสำหรับคนที่ไม่มีศรัทธากล้าหาญพอจะทำนายจึงมีไม่มากนัก ฉันลองทำงานโดยไม่ต้องให้ใครมาถามพรั้าเพื่อที่ว่าทำไมถึงเลือกทำงานนี้

แล้วฉันก็ต้องเบนเส้นทางจากสถานีโทรทัศน์ไปเป็นบริษัทโฆษณาเล็กๆ แต่พอเริ่มทำงาน ฉันก็รับรู้ว่าส่งนี้ไม่ใช่งานที่ฉันต้องการ งานที่ต้องแข่งขันกันนำเสนอทั้งที่ไม่รู้เลยว่าจะได้หรือไม่ได้งานนั้น งานที่ต้องแก้ไขเอกสารทั้งวันทั้งคืน และงานที่ต้องคอยตรวจสอบความต้องการของลูกค้าที่เปลี่ยนแปลงอยู่บ่อยๆ ซึ่งงานเหล่านี้ไม่เหมาะกับฉัน ฉันลาออกจากบริษัทภายในเวลาเพียงแค่หนึ่งเดือนครึ่งแล้วก็รีบวิ่งแจ้นไปที่สถาบันอบรมผู้ประกาศข่าว รอบนี้ก็เช่นกัน ฉันคิดว่าเป็นการปรับความผิดพลาดที่เคยเกิดขึ้นนั้นให้เข้าร่องเข้ารอย เมื่อยอมรับว่า

นี่ไม่ใช่ความล้มเหลวแต่เป็นความผิดพลาด ก็ทำให้รู้สึกว่าการเลือกต่างๆ ที่ผ่านมามาของฉันไม่ใช่ความผิดใหญ่โต

บนโลกใบนี้ไม่มีใครสมบูรณ์แบบ ใครๆ ต่างก็เคยทำพลาดต่างกันเพียงแค่ขนาดของความผิดพลาดเท่านั้นเอง เมื่อคิดถึงความถนัดของตัวเองแล้วลองท้าทายในสิ่งแปลกใหม่ ความกระหายที่จะอยากทำก็พุ่งขึ้นมา โอกาสที่เราจะได้รู้ความผิดพลาดคืบหน้ามีมากมาย และเป็นโอกาสที่เราสร้างขึ้นมาได้ด้วย หลังจากที่ยืนยันพยายามท้าทายตัวเองด้วยการสอบเป็นผู้ประกาศข่าวกว่าหลายเดือน ฉันก็นำบัตรผู้ประกาศข่าวที่เคยเป็นความฝันในวัยเด็กยึดใส่งมือตัวเองจนได้

ฉันเคยต้องสอบเข้ามหาวิทยาลัยถึงสองรอบ และเคยเปลี่ยนอาชีพด้วย ดังนั้นฉันจึงเข้าใจความหมายของความผิดพลาดและความล้มเหลวอย่างถ่องแท้ ความล้มเหลวเป็นคำศัพท์ที่เราจะไม่ใช้อย่างพร่ำเพรื่อ สมมติว่าตัวเรามีอายุอยู่ถึงหนึ่งร้อยปี และเราล้มเหลวในขณะที่มีชีวิตประมาณหนึ่งในสี่ของชีวิต ความล้มเหลวนั้นจะมีอยู่เท่าไร ส่วนใหญ่มักเป็นความผิดพลาดมากกว่าความล้มเหลว เราก็แค่ปรับความผิดพลาดนั้นใหม่ให้เข้าร่องเข้ารอย

เหตุการณ์ที่พูดได้อย่างชัดเจนว่าเป็นความล้มเหลวในชีวิตมีไม่มากนัก การสอบที่ล้มเหลวก็ถือเป็นความผิดพลาด การเลือกวิชาเอกผิดก็ถือเป็นความผิดพลาด และการมีแฟนก็เช่นกัน ไม่ว่าจะเลิกหรือเริ่มต้นความรักครั้งใหม่อีกกี่ครั้ง ความสัมพันธ์ในอดีตก็ไม่ได้มีเพียงความล้มเหลว เพราะท้ายที่สุดเราก็จะเติบโตขึ้น

จากความสัมพันธ์นั้น

ปัญหาเรื่องการกินอยู่ก็เช่นเดียวกัน เพียงแค่เราหางานทำได้ คงจะดูเหมือนเป็นการสิ้นสุดการบ้านทั้งหมดของชีวิต แต่ระหว่างที่กำลังทำมาหากินอยู่ เราก็คงเป็นกังวลว่าเส้นทางนี้ถูกต้อง หรือเปล่า การเปลี่ยนเส้นทางของชีวิตด้วยความกล้าหาญเด็ดเดี่ยว ก็ไม่ใช่ความล้มเหลวของการทำงานที่ผ่านมา ไม่มีประสบการณ์ใดในโลกนี้ที่ไร้ประโยชน์

กล่าวคือ การกระทำบางอย่างของเราตอนนี้แม้ว่าจะ ผิดพลาดแต่คงไม่อาจบอกได้ชัดเจนว่าเป็นความล้มเหลว ถ้าเรามีความรับผิดชอบว่าจะแก้ไขปัญหาคู และตั้งใจว่าจะลองปรับ สิ่งดังกล่าวให้เข้ารูปเข้ารอย คงไม่มีความล้มเหลวในชีวิตของเรา

ตัวเลือกจำนวนมากที่เข้ามาเยือนชีวิตเราหลังจากมีความคิด ดังกล่าว น่าจะมีความง่ายดายเพิ่มขึ้นเล็กน้อย แม้ว่าจะมีสิ่ง ผิดพลาด น้ำหนักของความกังวลคงเบาหวิวขึ้นจากความคิดว่า นั่นคือความผิดพลาด ถ้ารู้ตัวว่าหวนเมลิ็ดพันธุ์ผิด เราก็แค่ รีบย้ายไปปลูกที่อื่นแค่นั้นเอง ไม่จำเป็นจะต้องพิจารณาเรื่องชีวิต ให้นักหนา เพราะว่าการใช้ชีวิตแบบคิดหนักไม่ได้แปลว่าจะ เป็นการเลือกด้วยความไตร่ตรองและสมบูรณ์แบบ เพราะเรา ไม่อาจสร้างผลลัพธ์ที่ดีที่สุดตลอดทุกช่วงเวลาได้



เราไม่ควรปลูกต้นไม้ตามคนอื่น
โดยที่ไม่พิจารณาลักษณะพิเศษ
และรูปร่างของจุดที่จะปลูก
เพราะคนที่รู้จักพื้นที่ของตนดีกว่าใครก็คือตัวเรา

การเลือกสิ่งที่ตัวเองต้องการ
เป็นเหมือนกับจุดเริ่มต้นการเพาะปลูก

ฉะนั้นขอให้เลือกเมล็ดพันธุ์
ซึ่งตรงกับผลผลิตที่เราต้องการ

หมวดความเรียง

ISBN 978-616-18-6409-5



Illustration: AM327(@am.3.27)